

ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

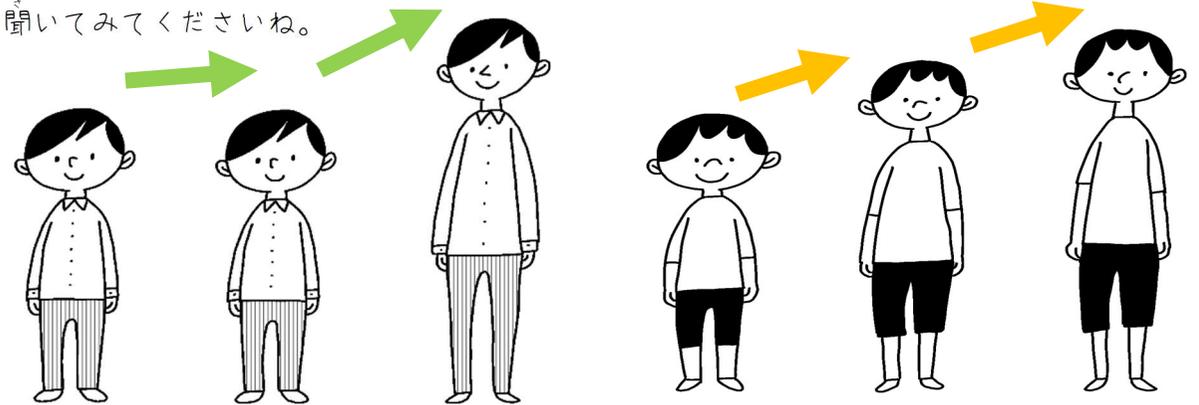
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



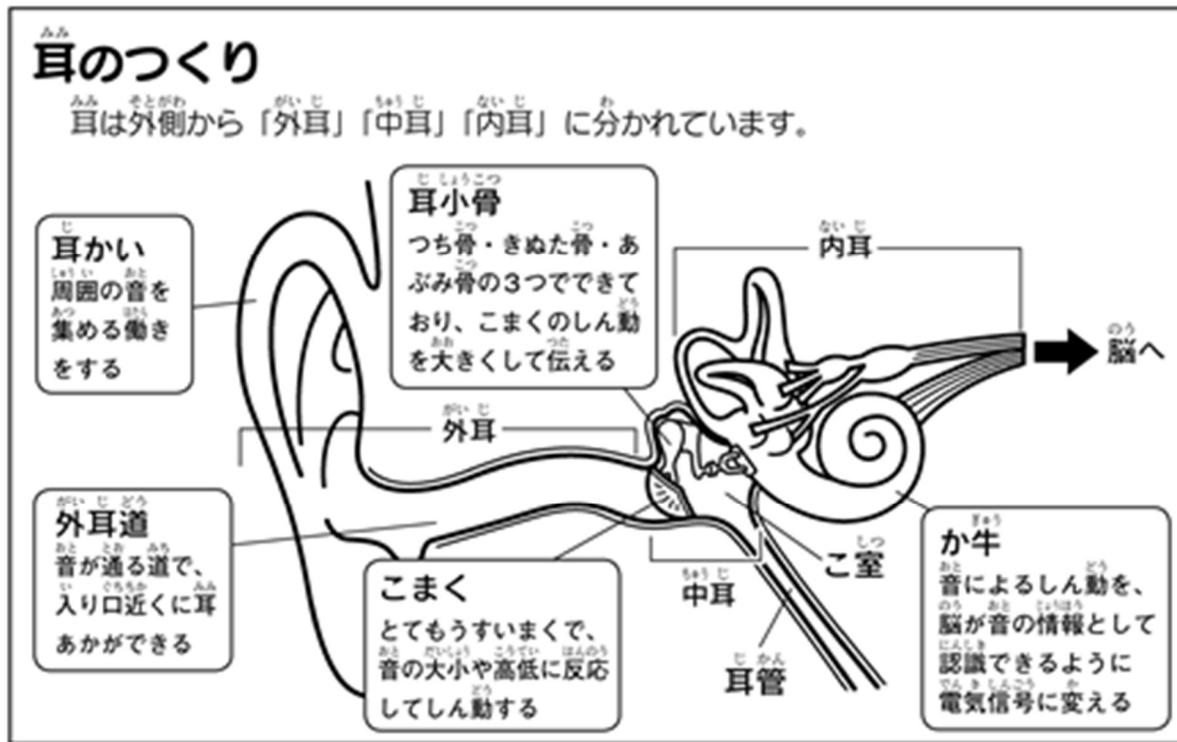
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



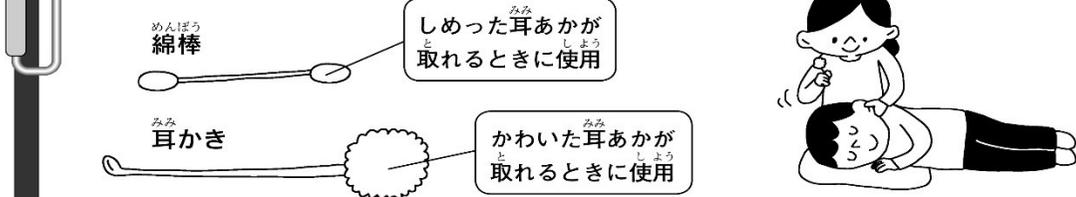
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

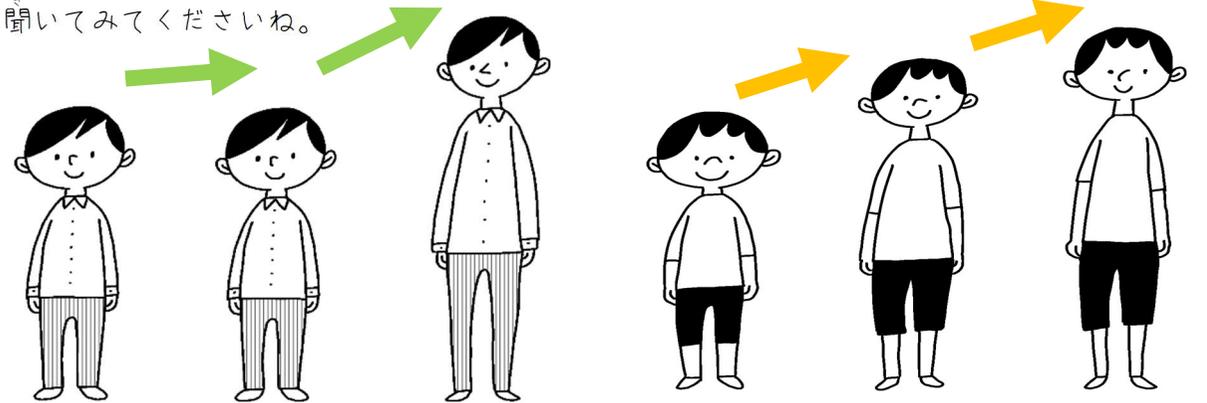


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるうちのの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



うちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



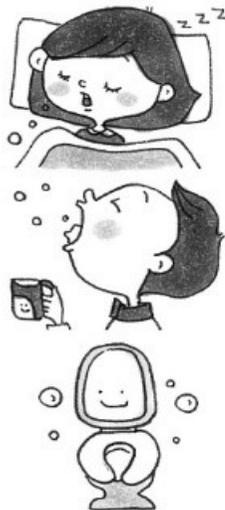
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

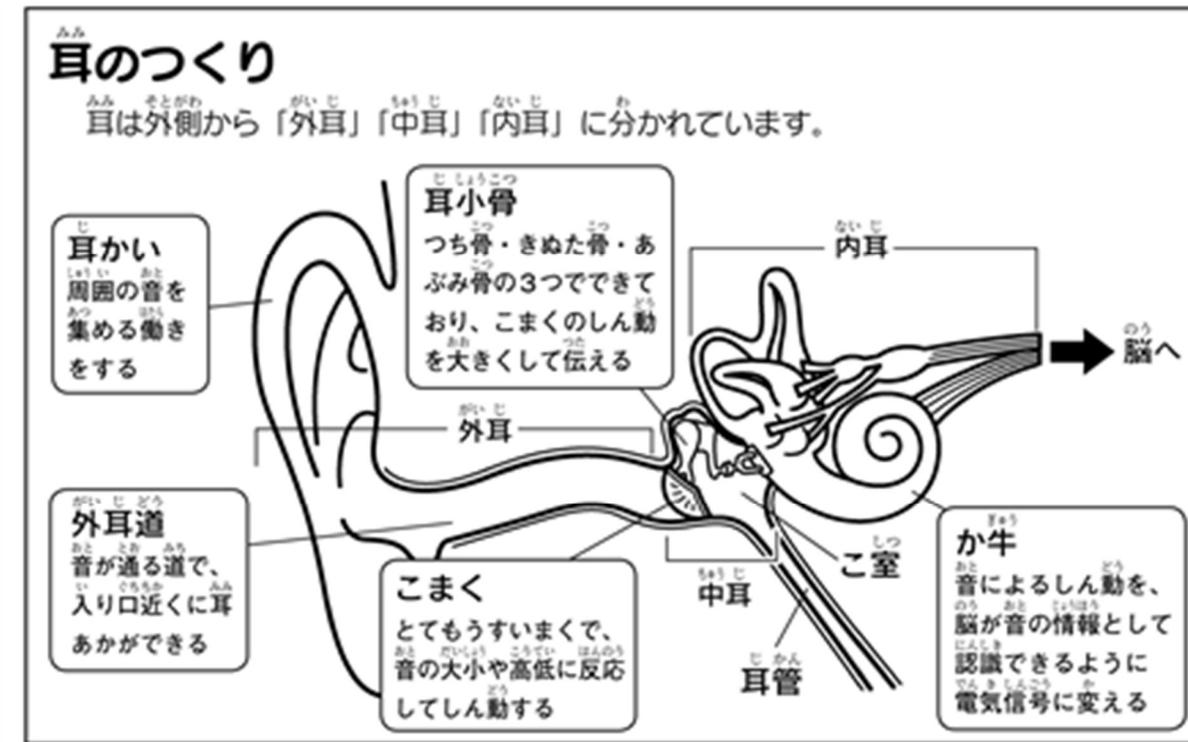


●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

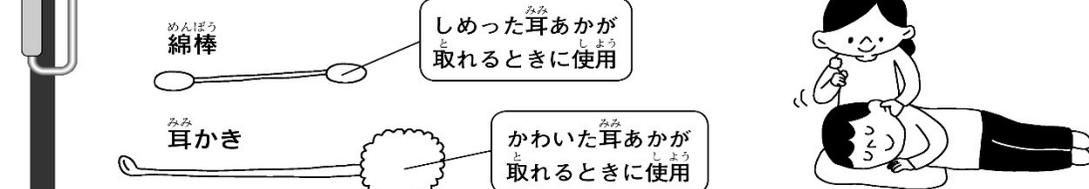
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室



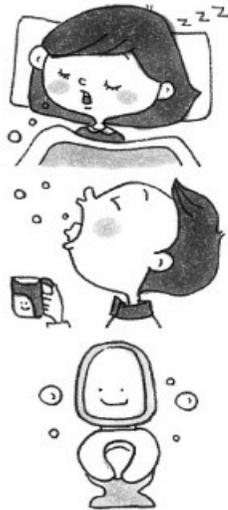
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

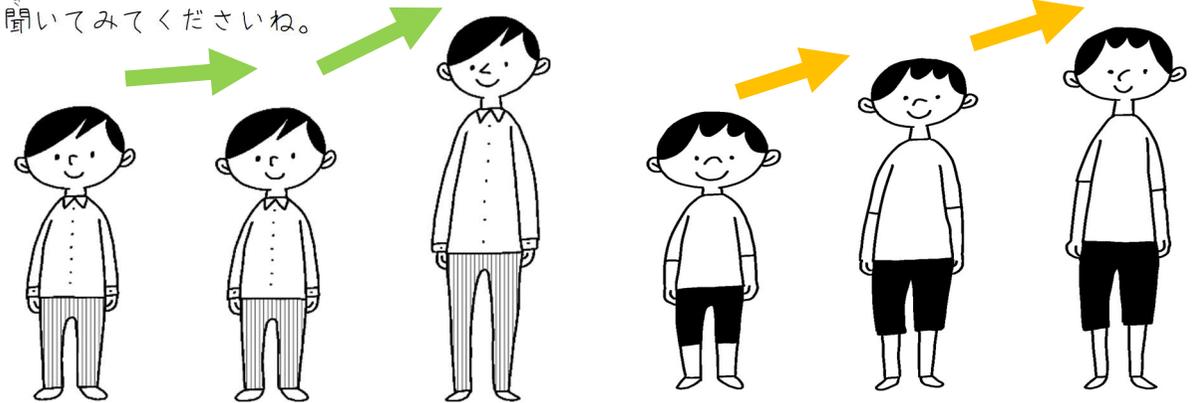


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

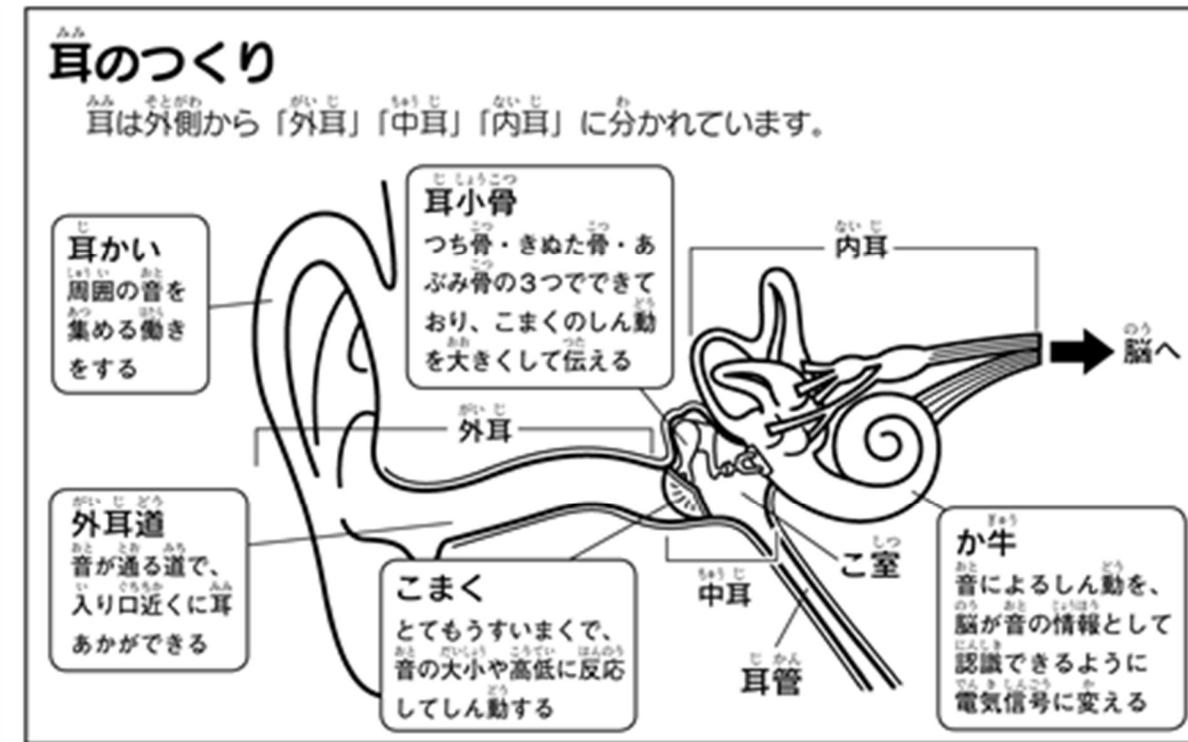
背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

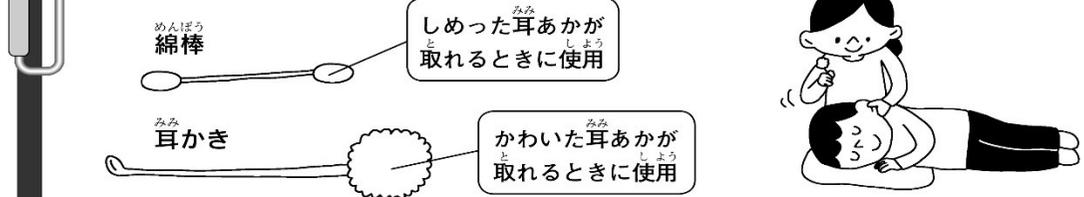
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

<p>小さな声でおしゃべり 30~40 dB (dB...音の大きさ)</p>	<p>大きな声を出す 70~80 dB</p>
---	-----------------------------

おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

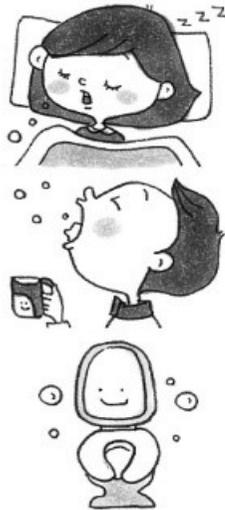
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

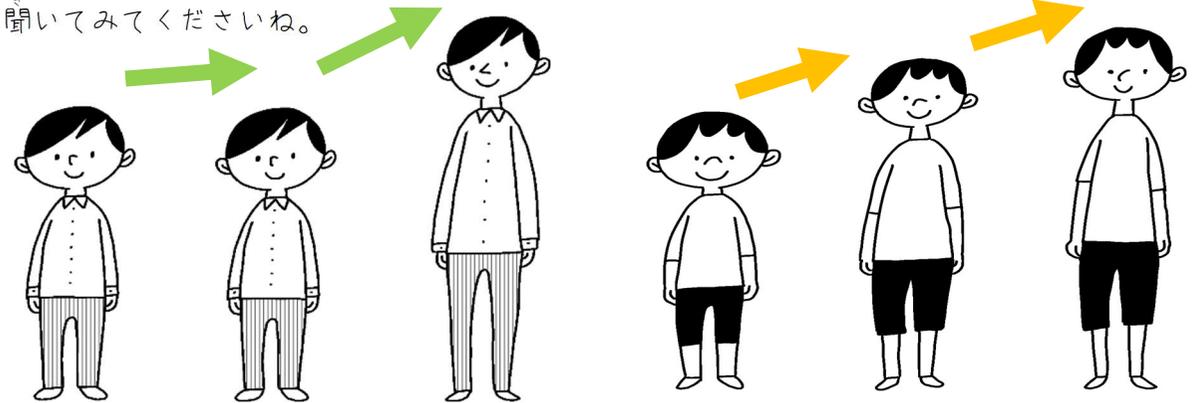
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



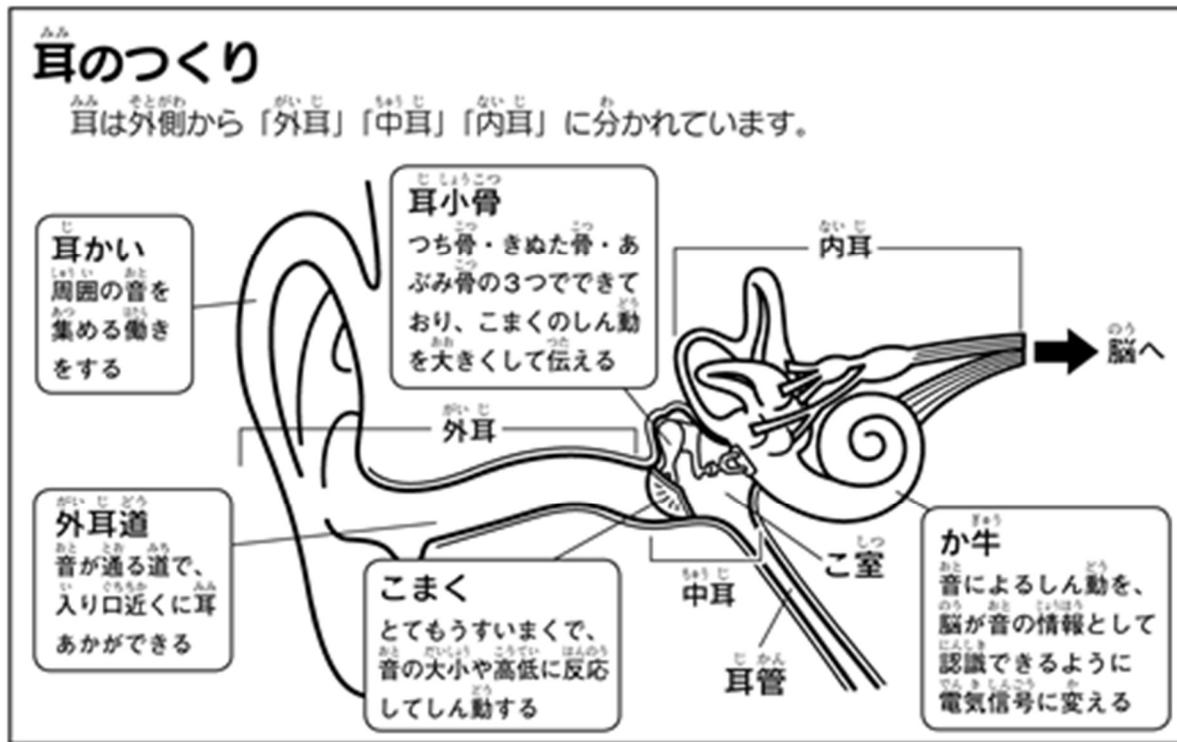
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



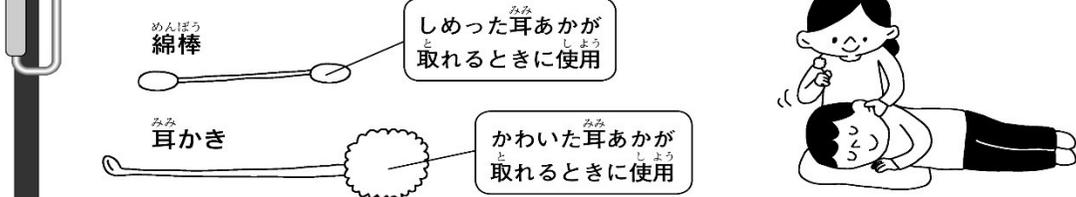
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室



●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

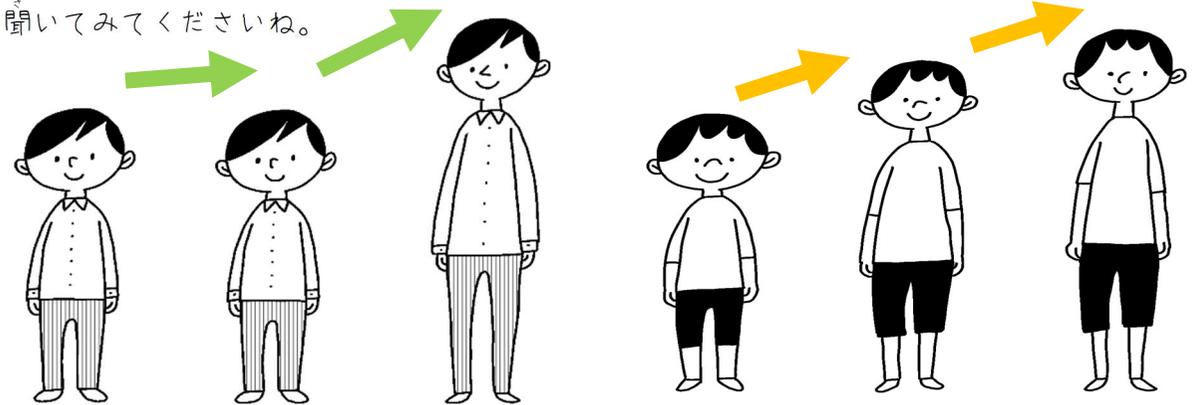


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

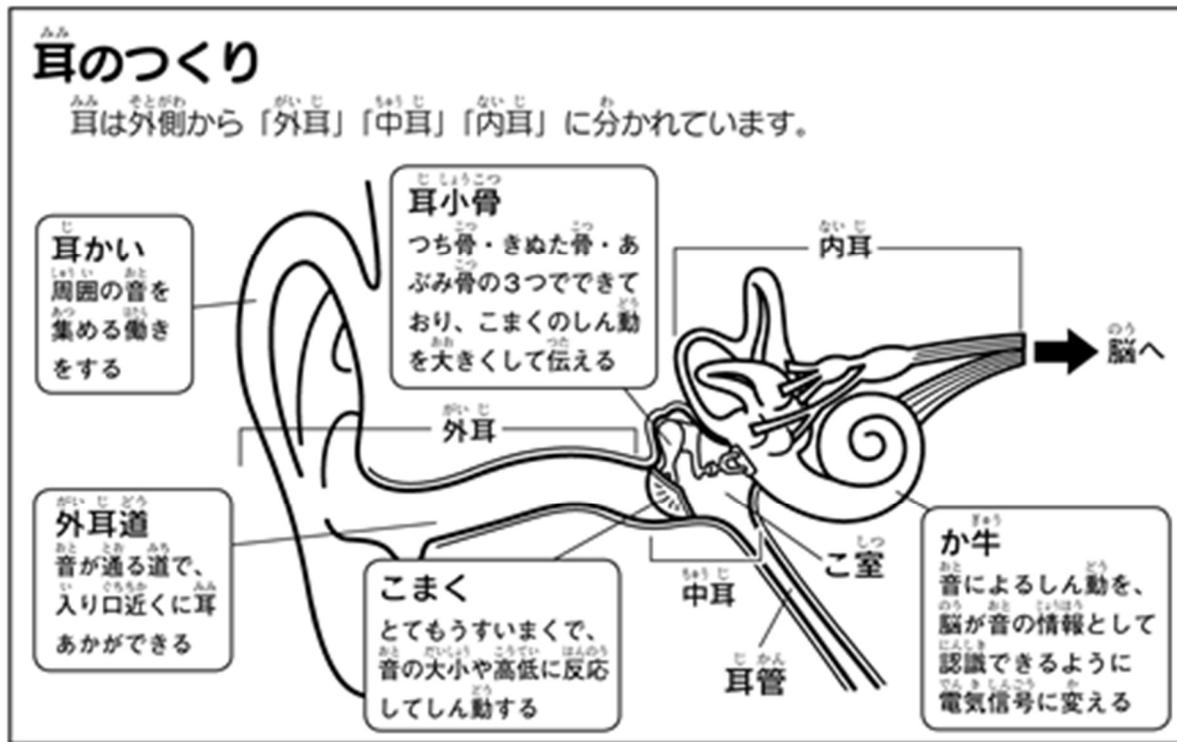
おうちの人が声変わりしたのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



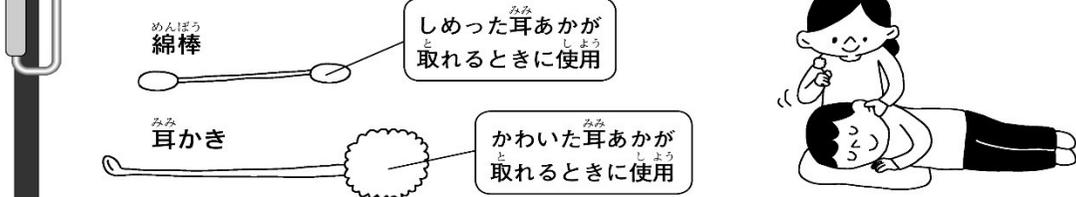
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

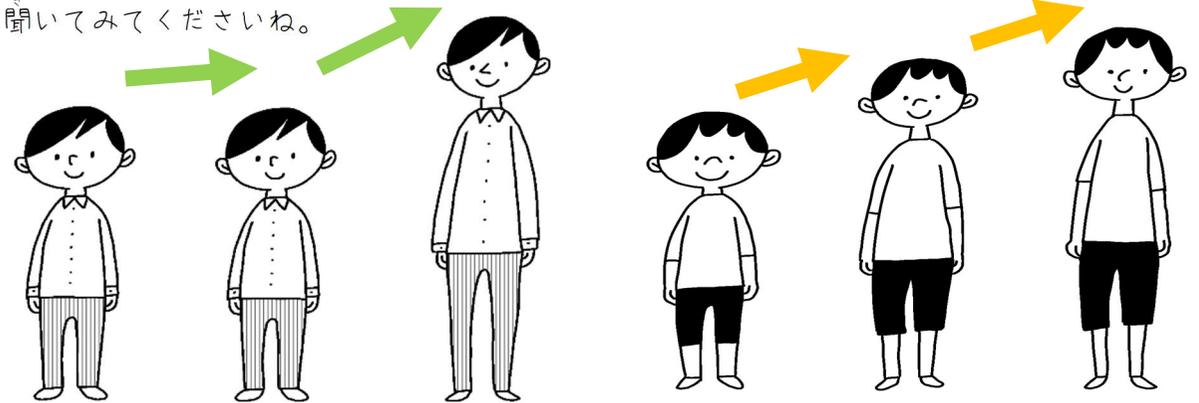
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



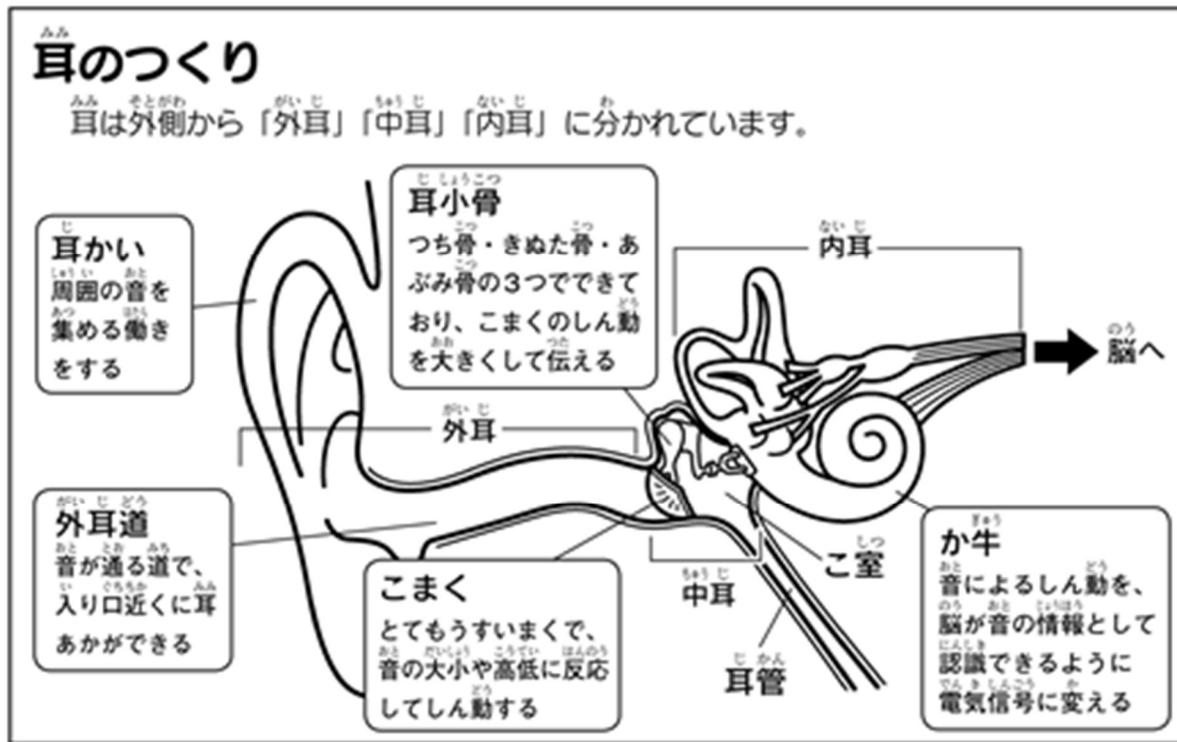
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



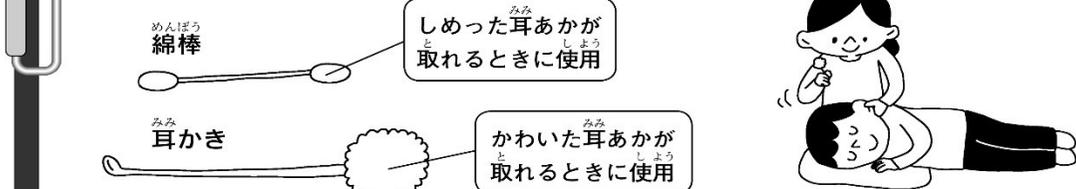
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

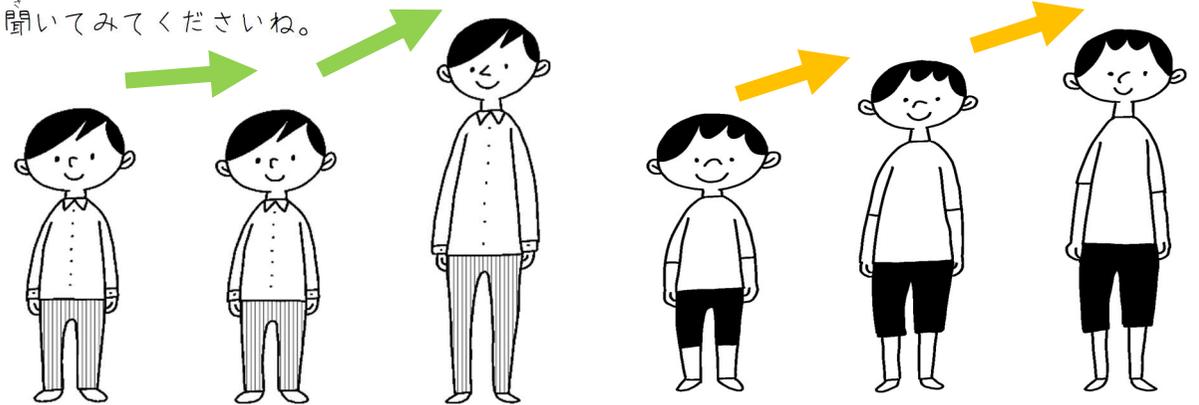
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



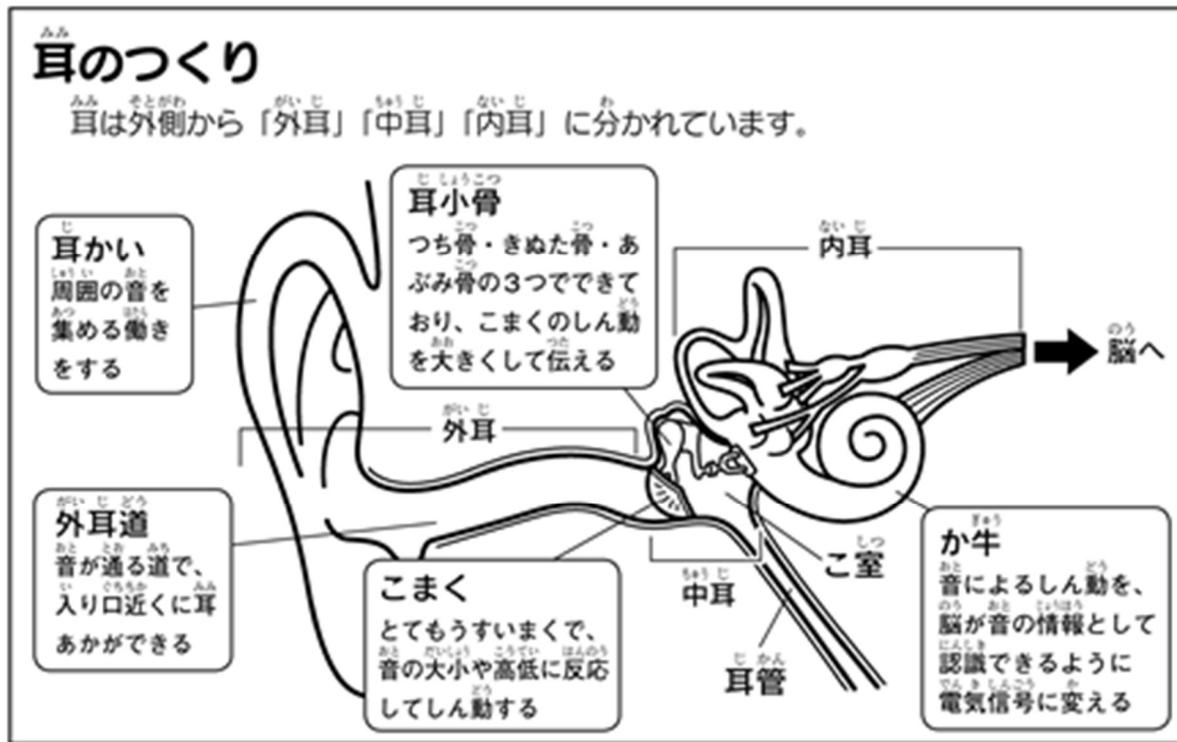
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



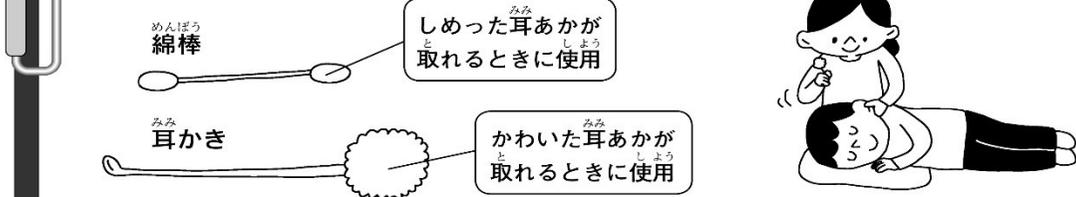
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

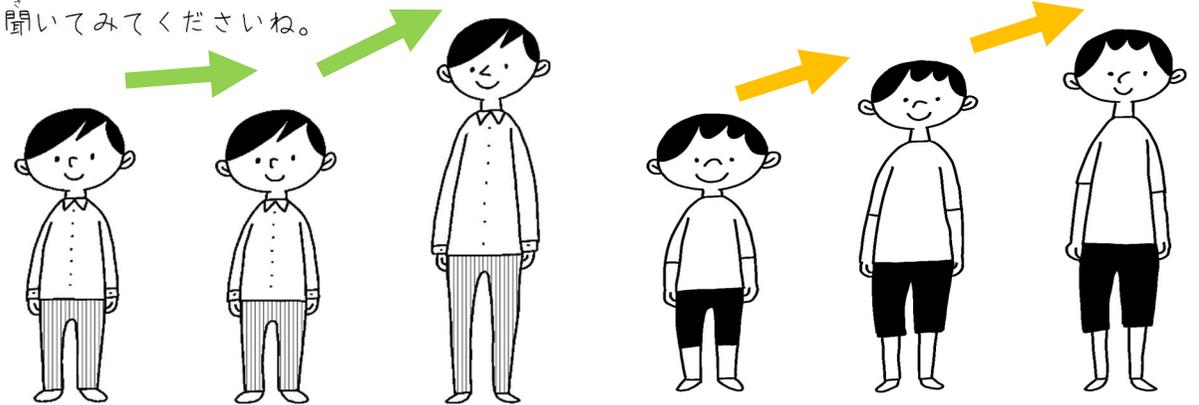
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



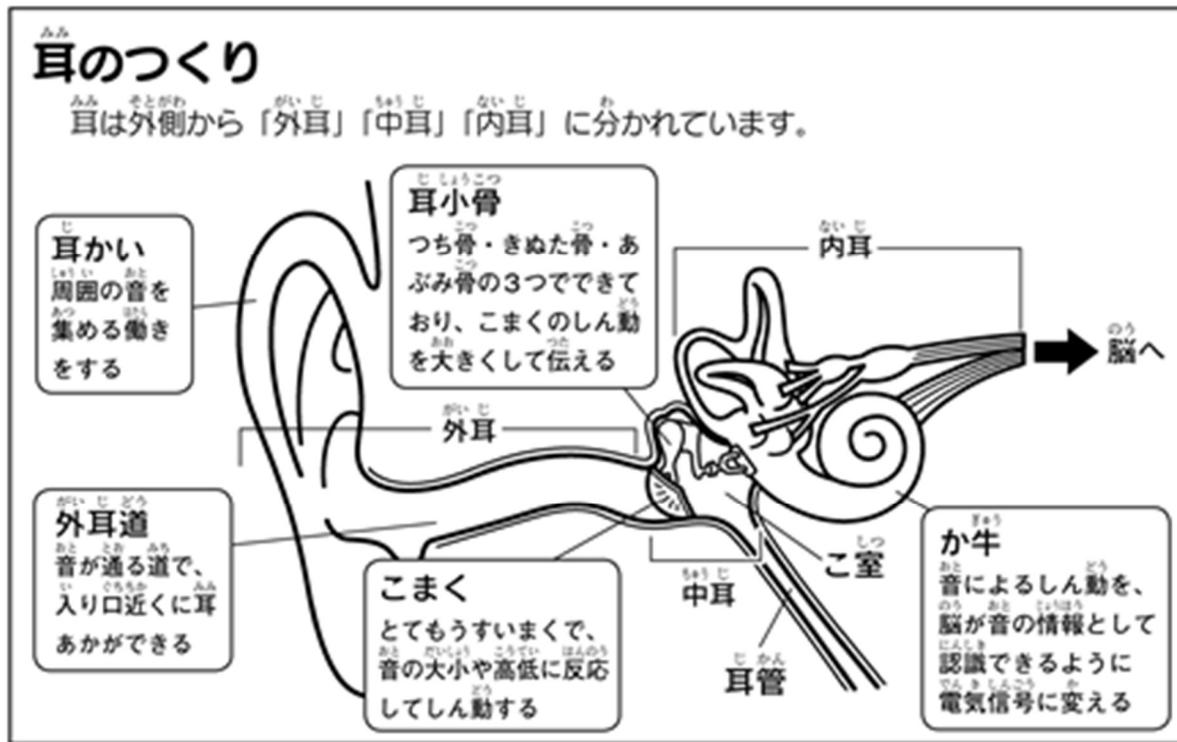
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



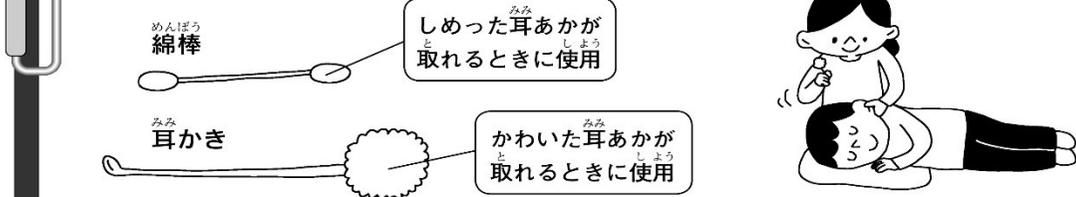
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

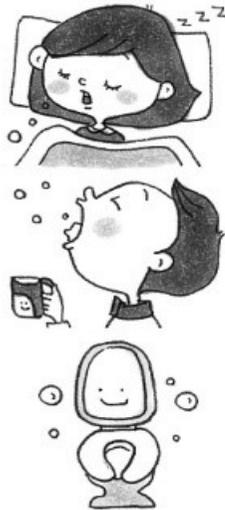
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

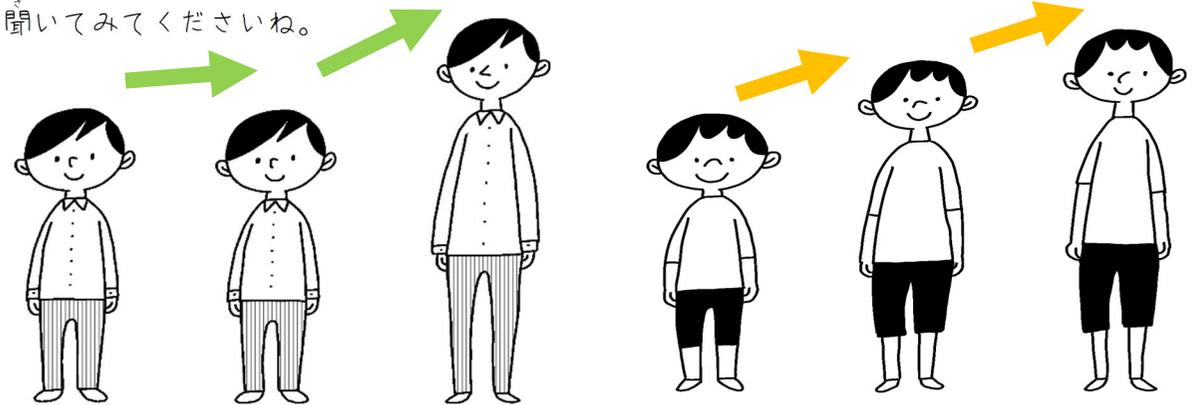
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



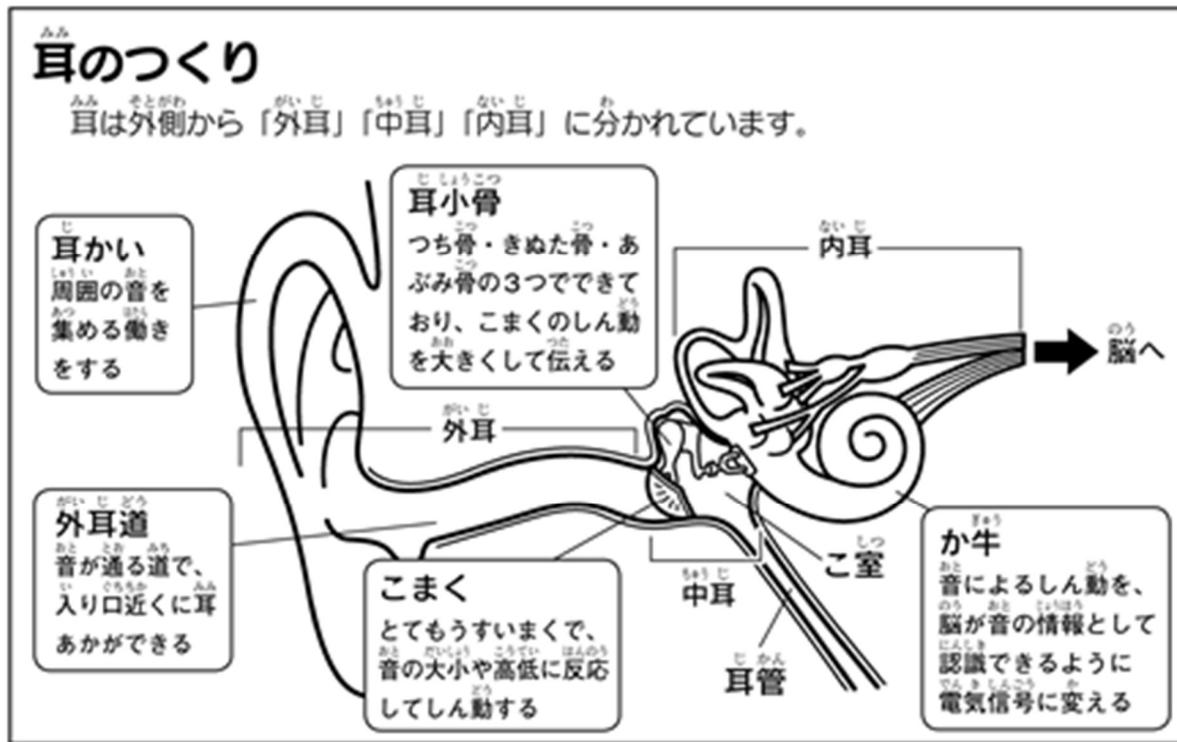
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



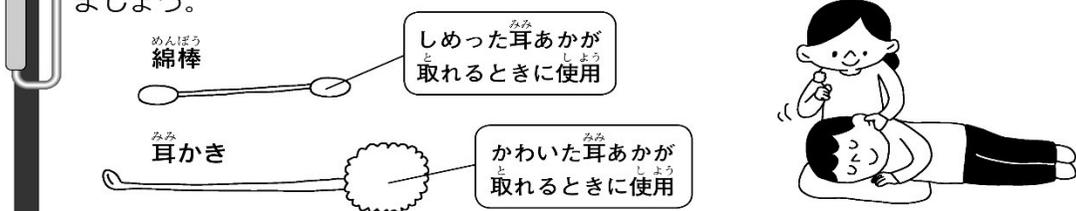
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

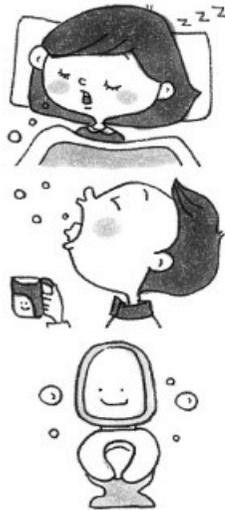
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

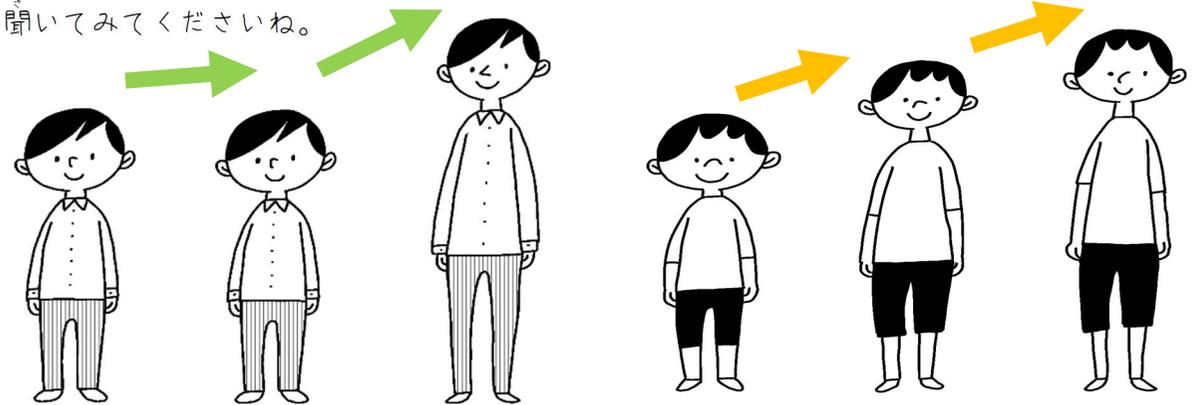
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



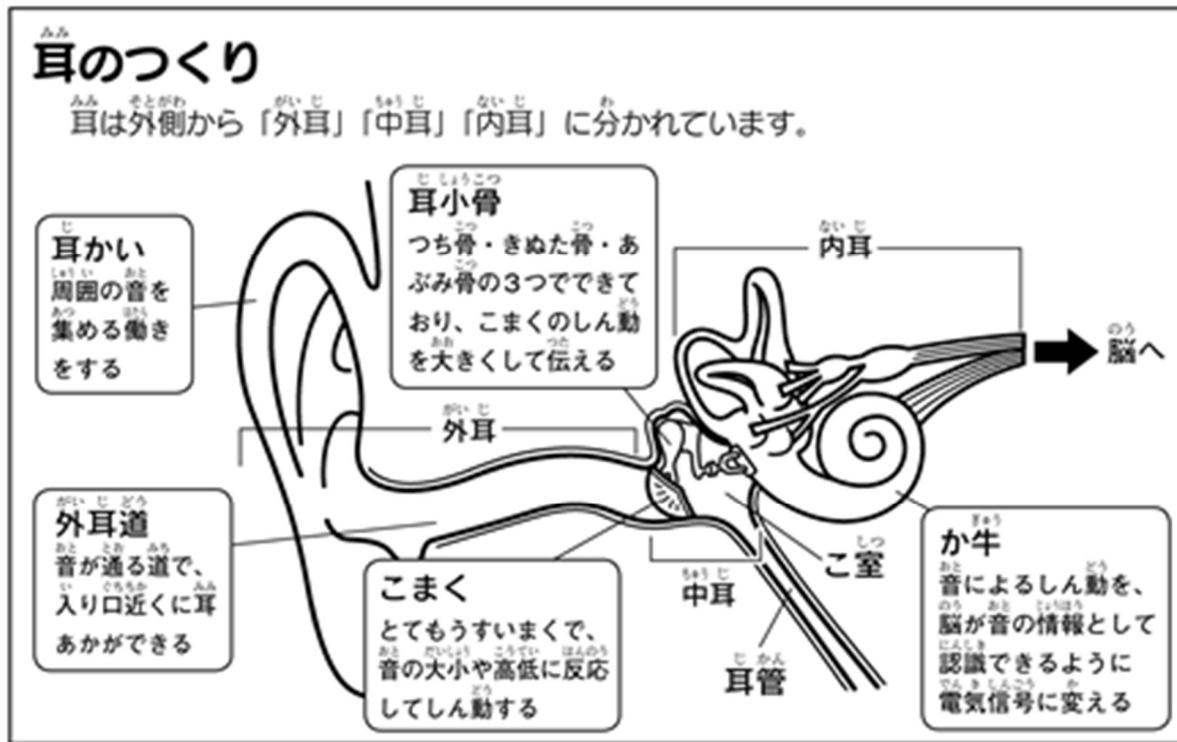
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



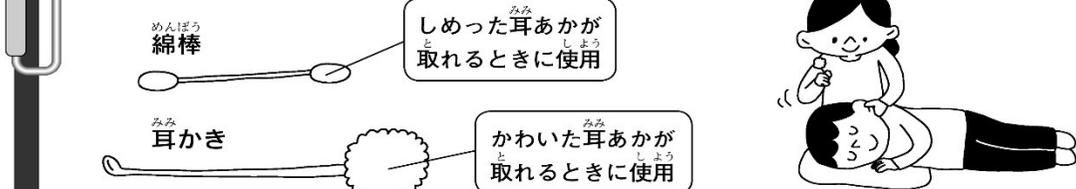
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

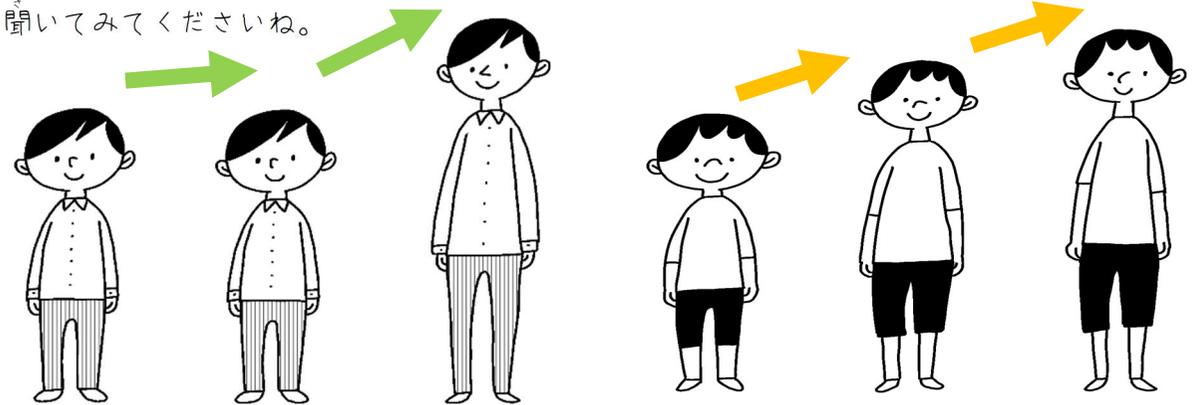
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



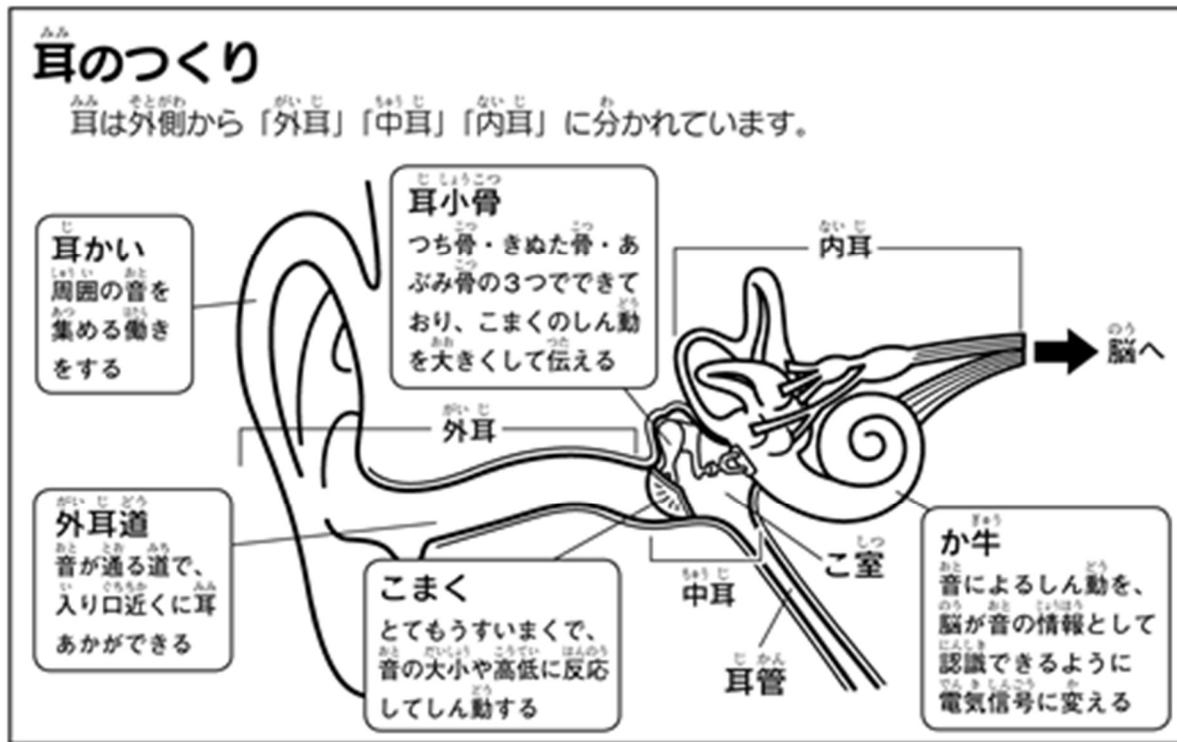
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



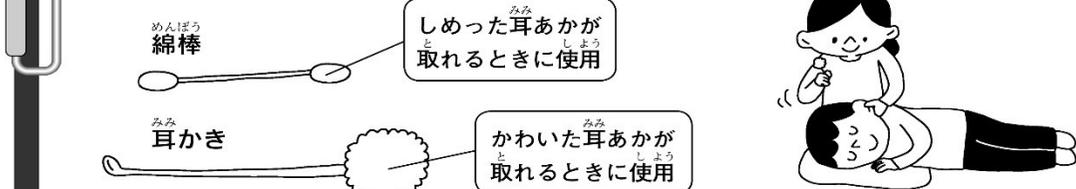
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

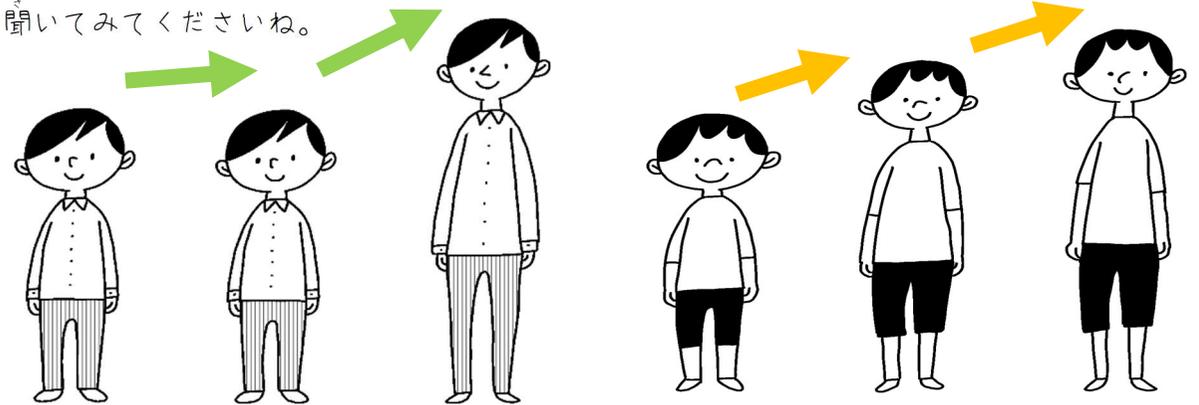
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



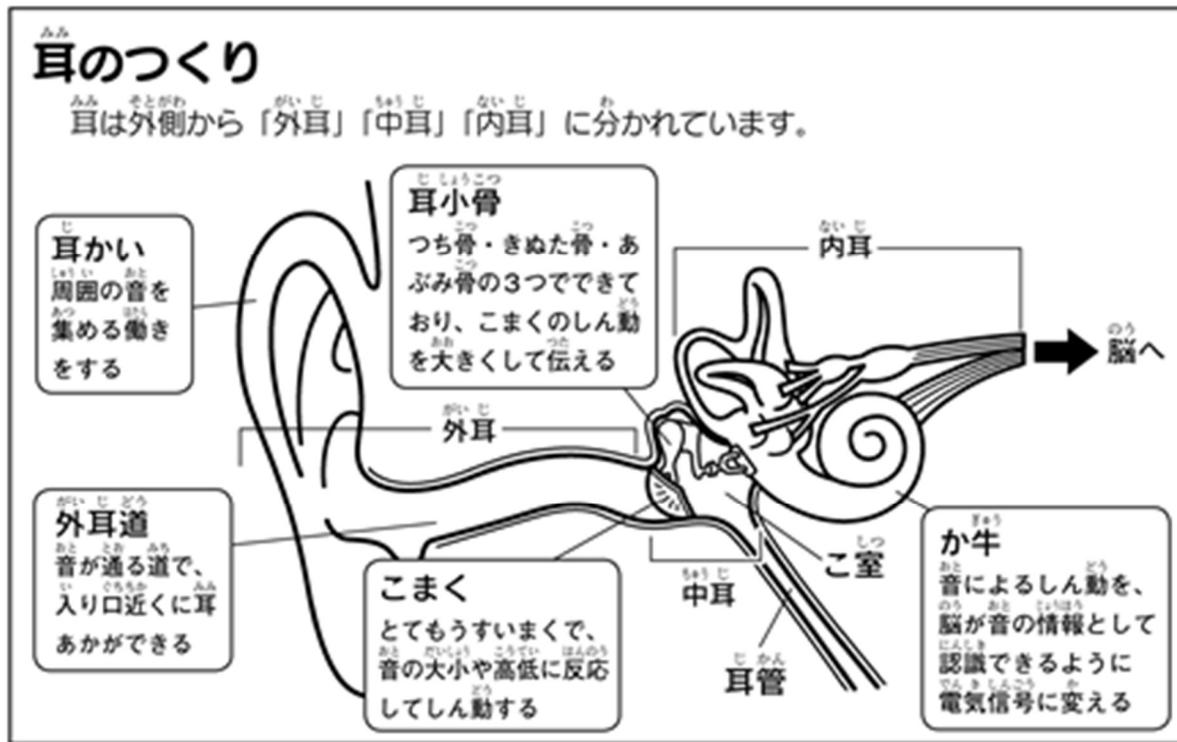
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



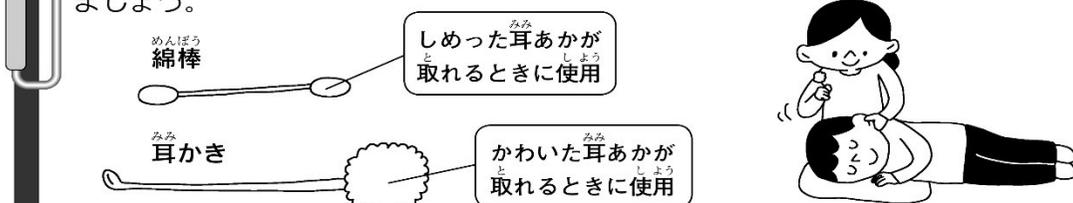
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

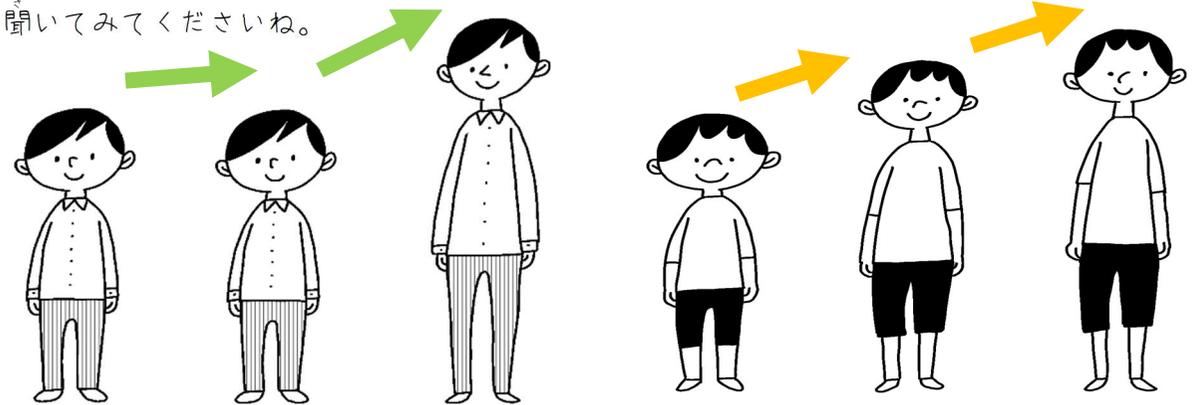
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



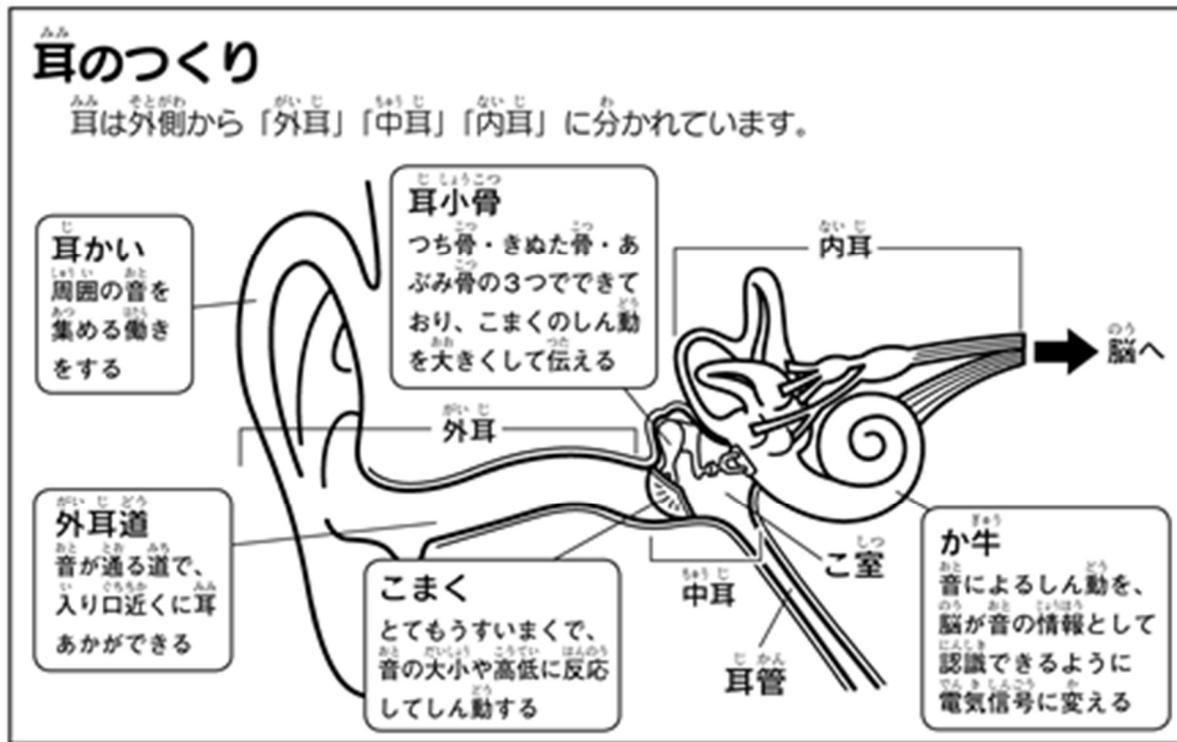
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



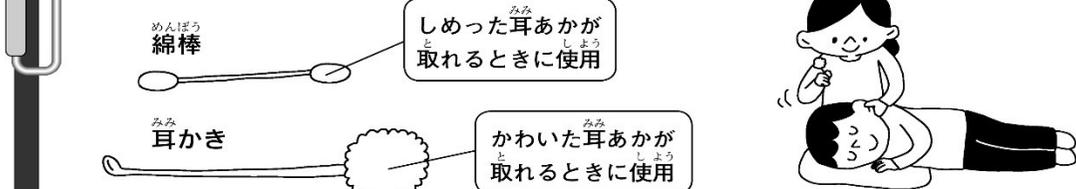
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

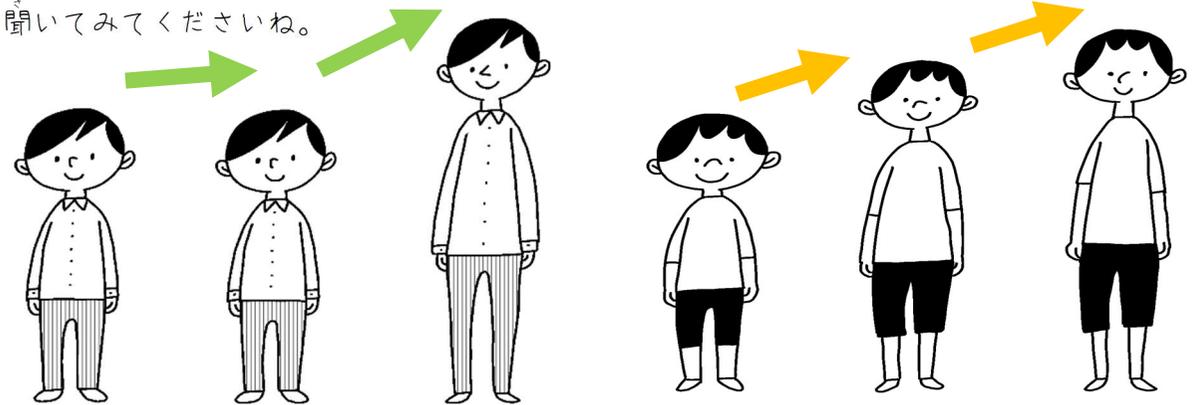
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



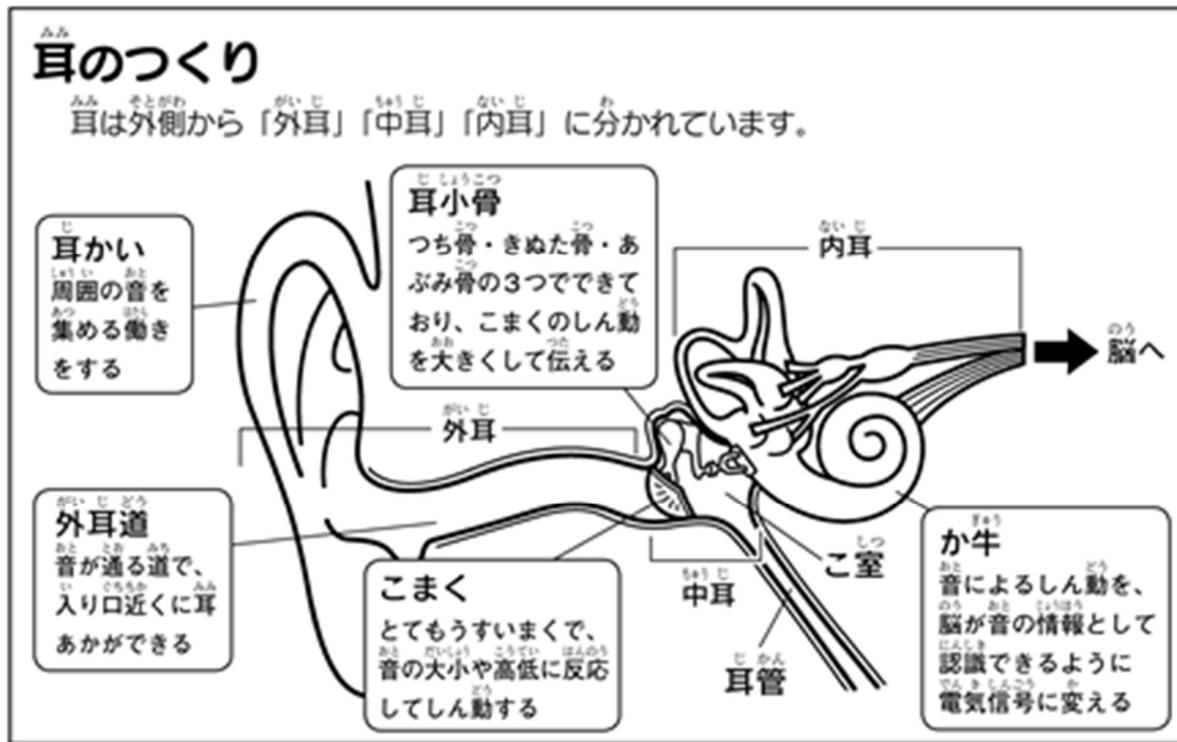
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



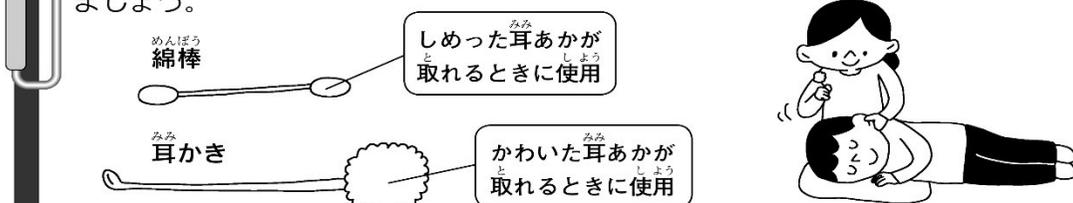
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

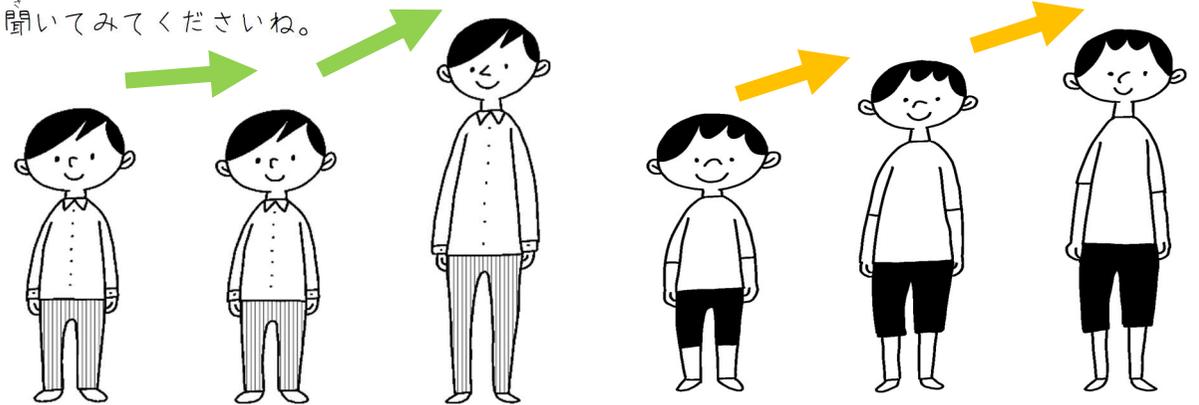
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

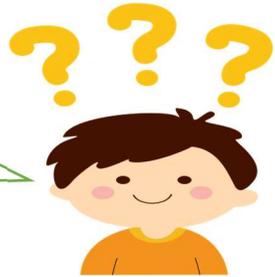
私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



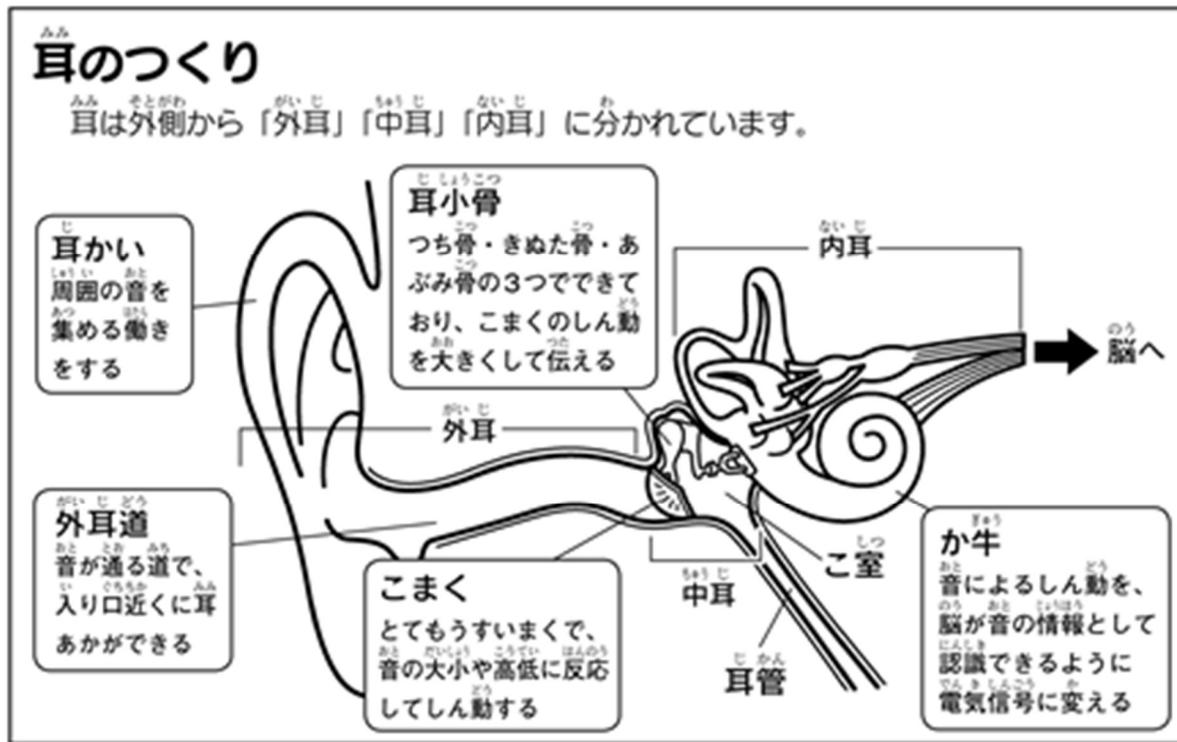
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



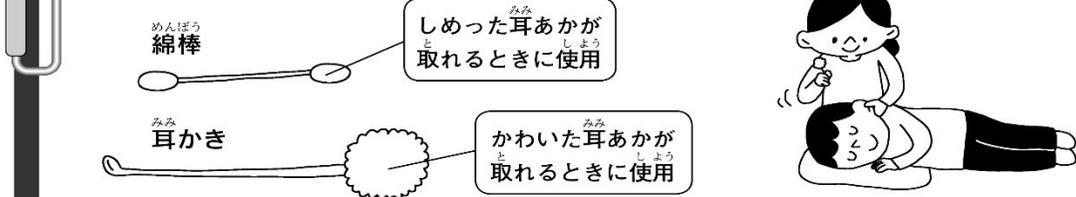
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

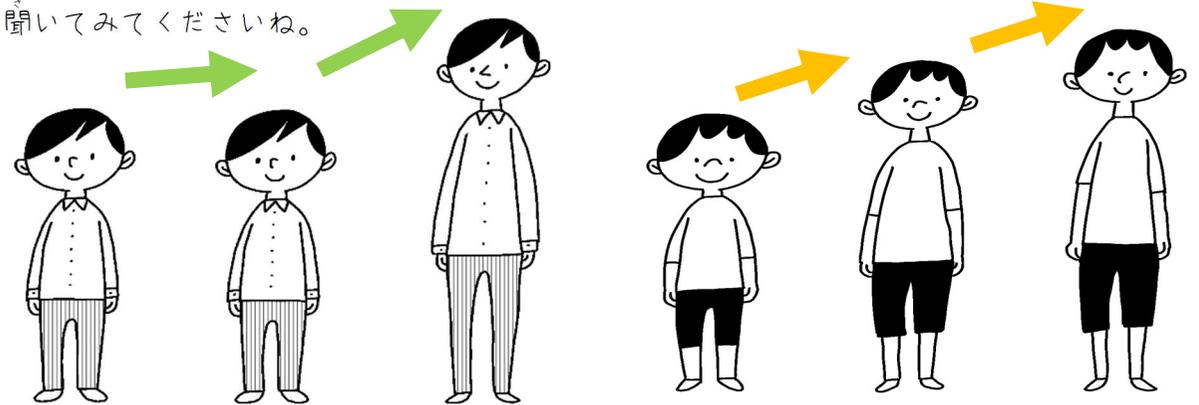
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



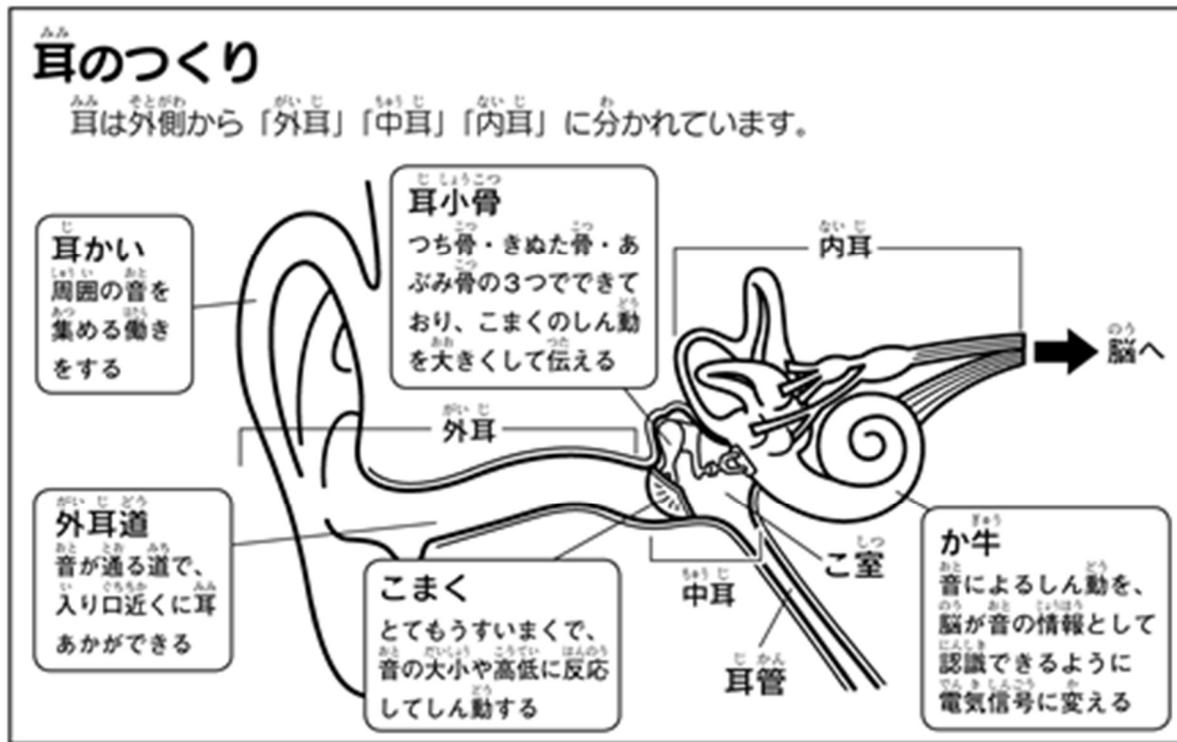
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



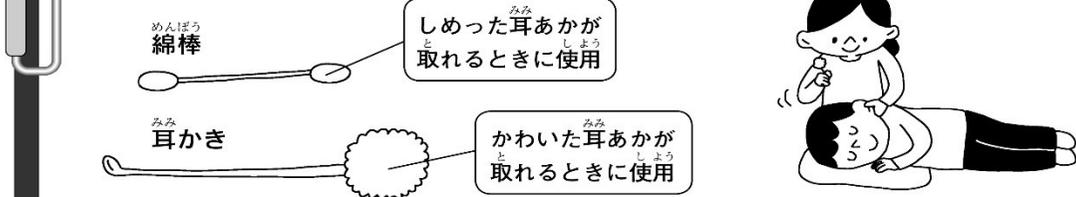
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

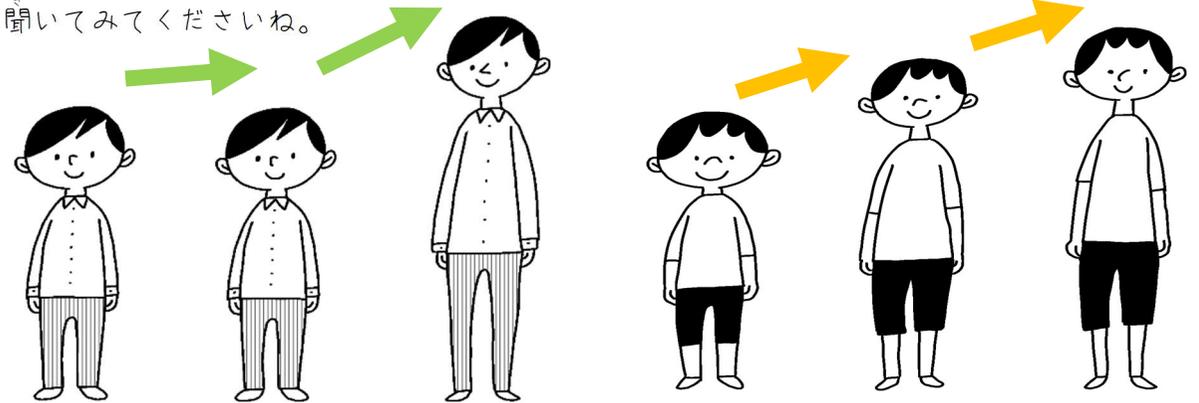
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

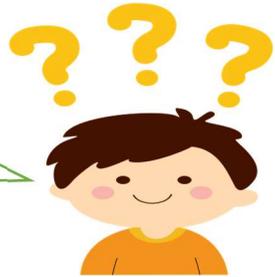
私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



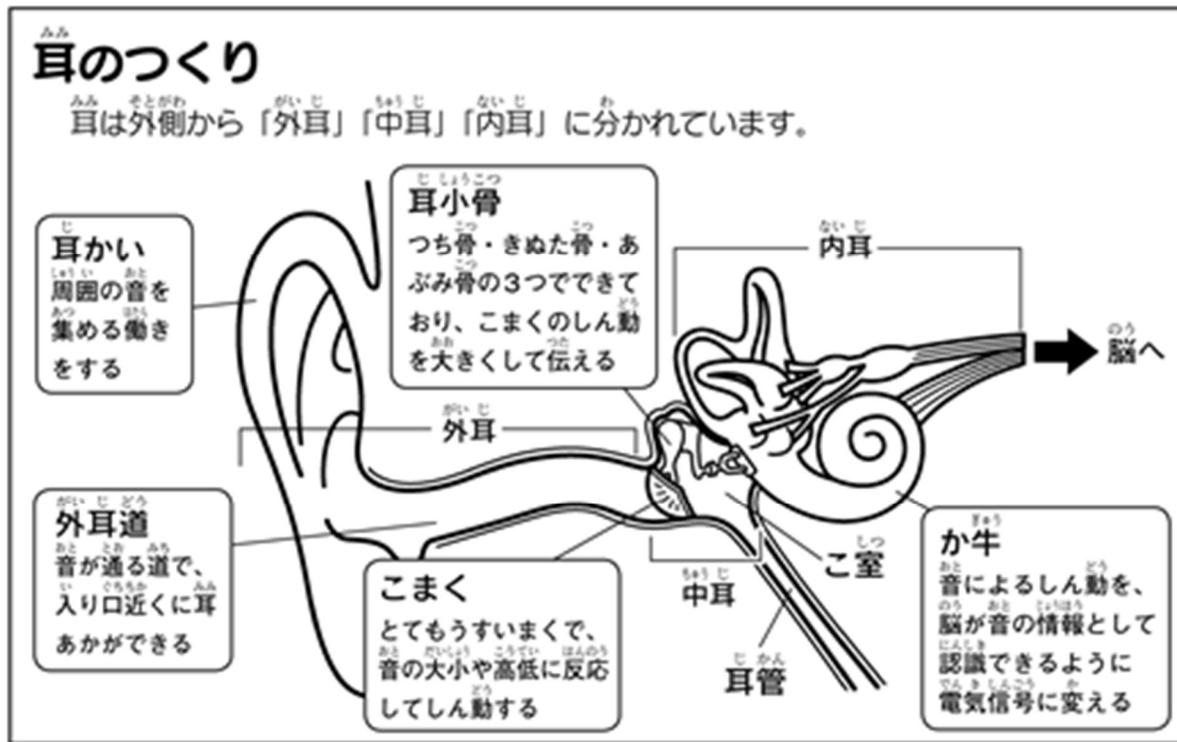
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



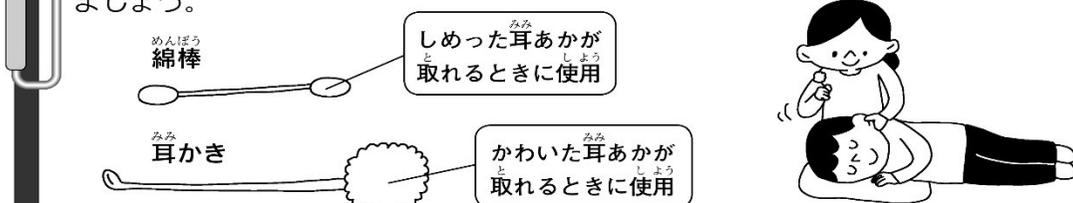
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

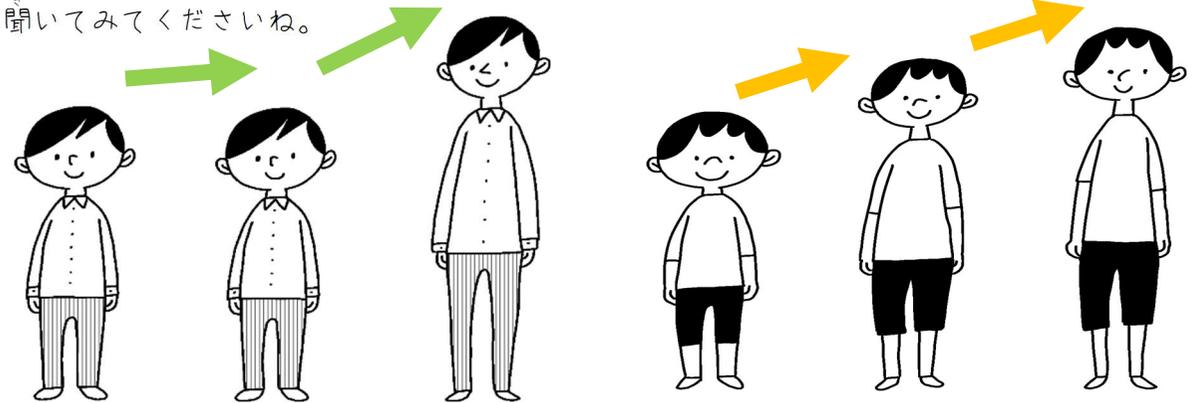
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



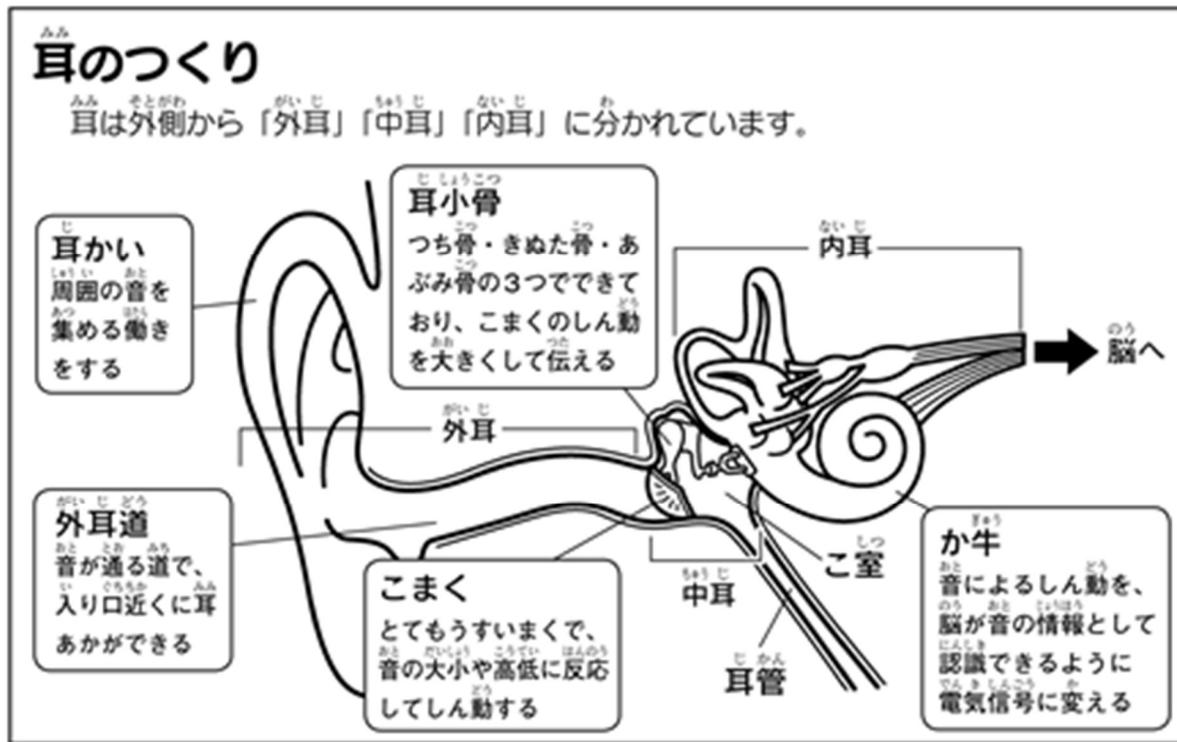
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



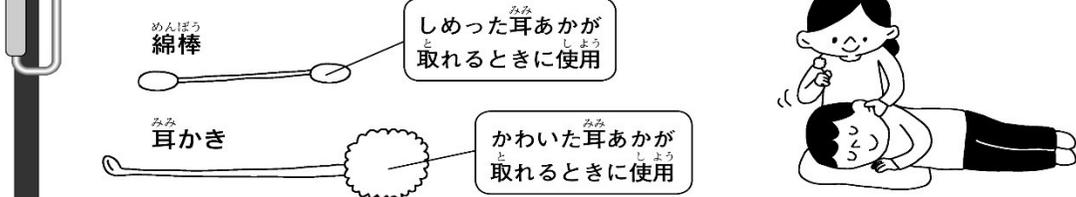
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

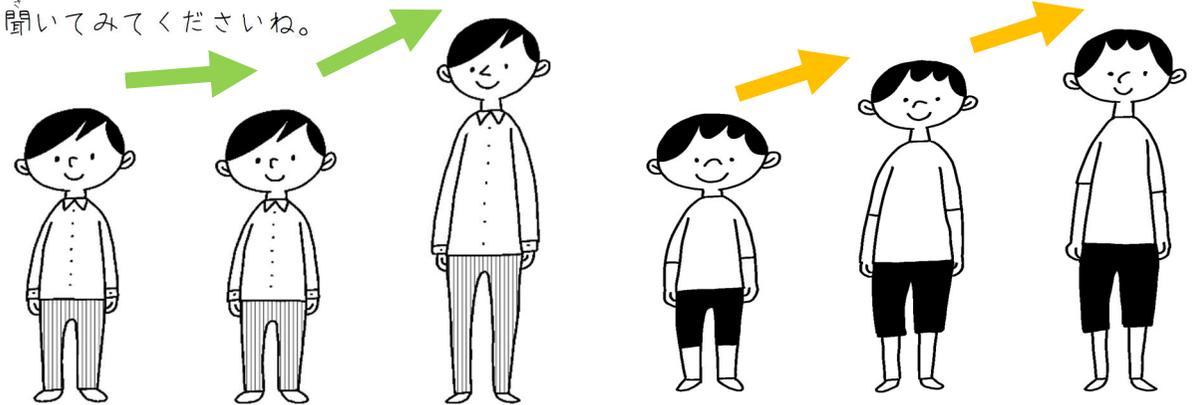
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



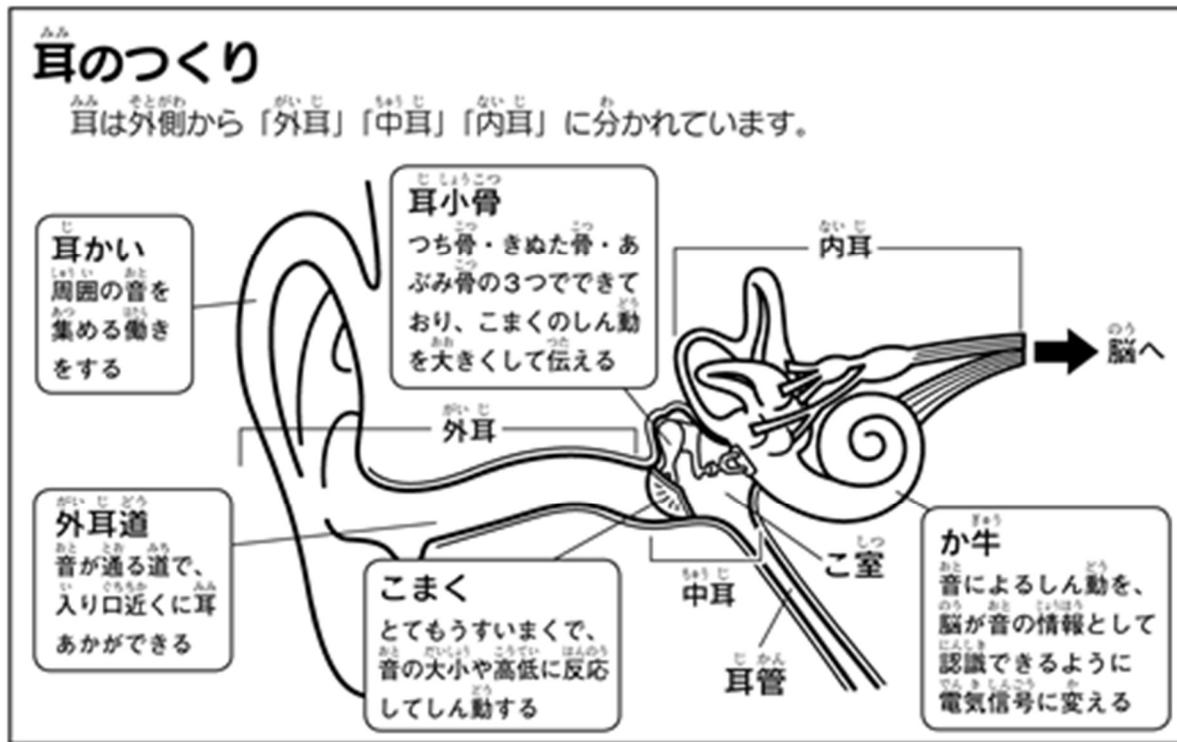
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



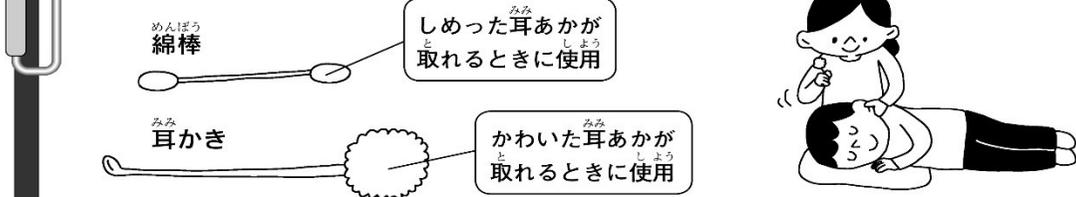
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

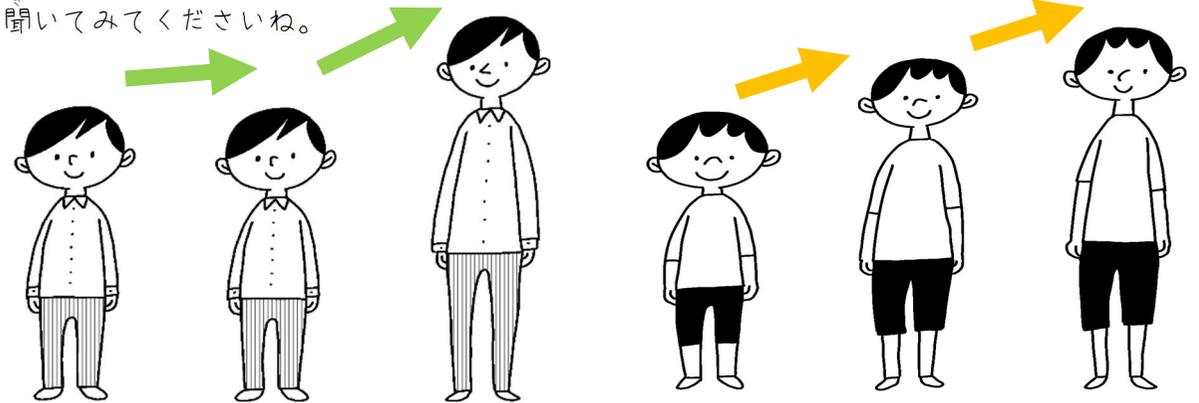
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



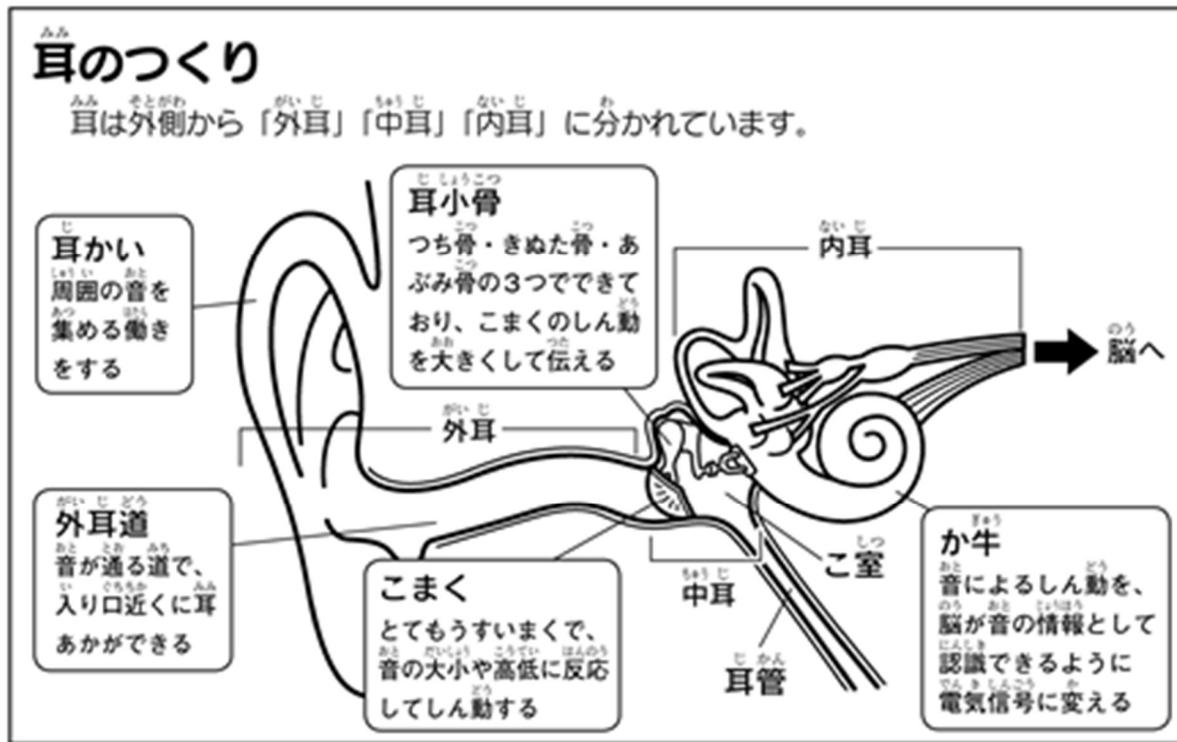
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



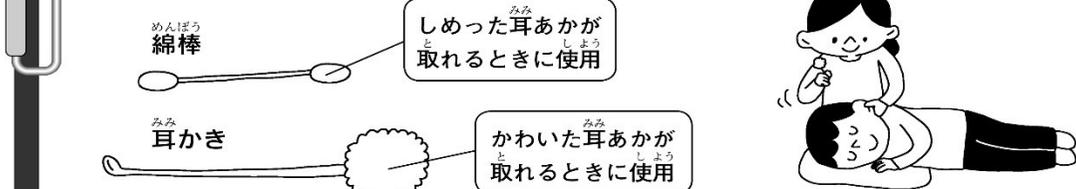
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

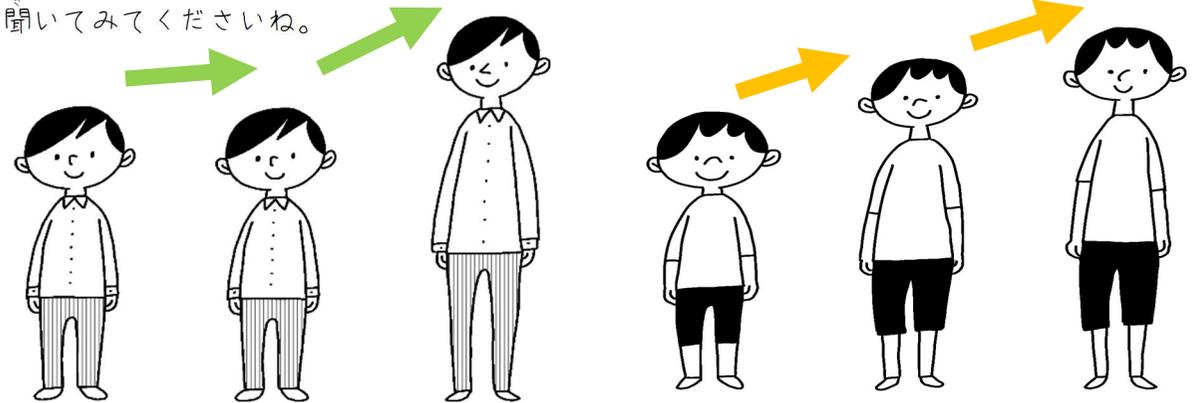
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発育について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



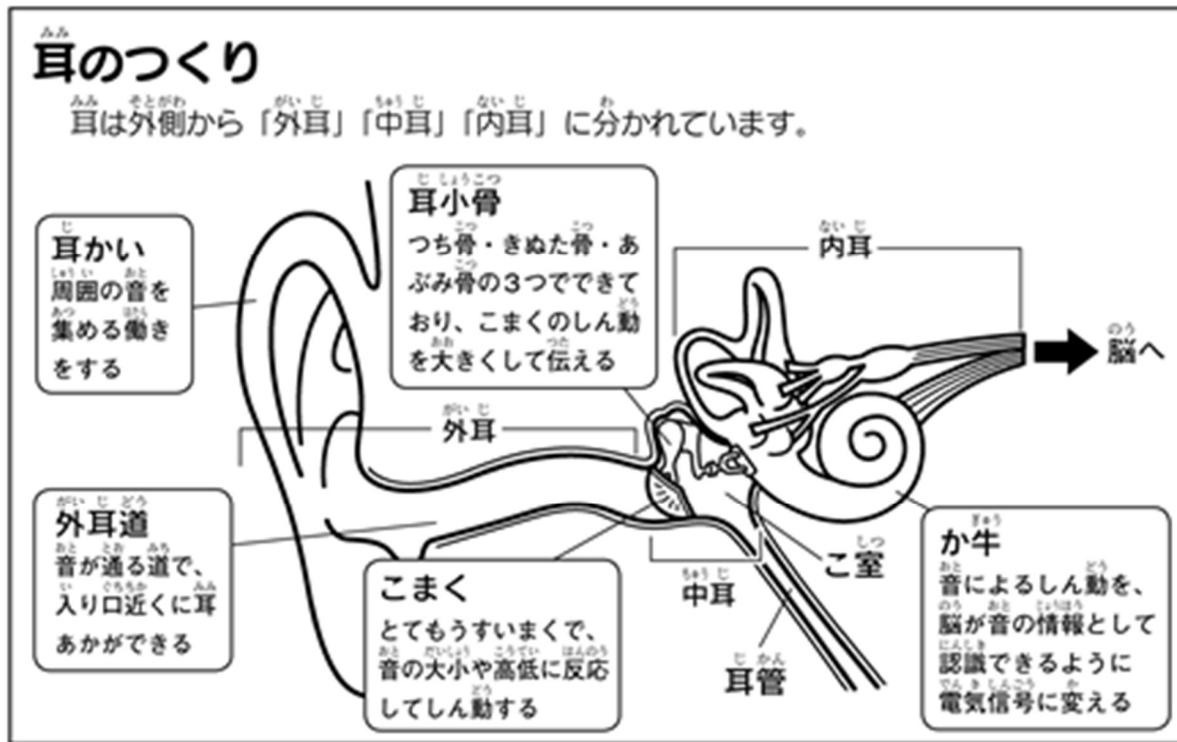
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



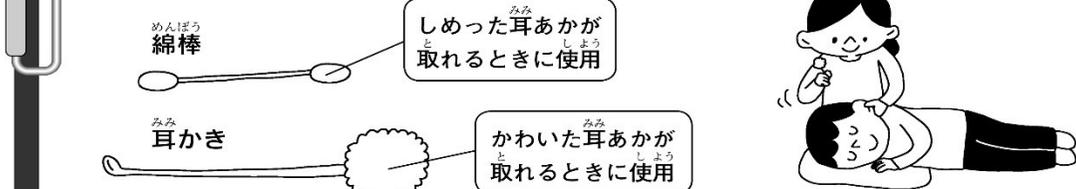
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

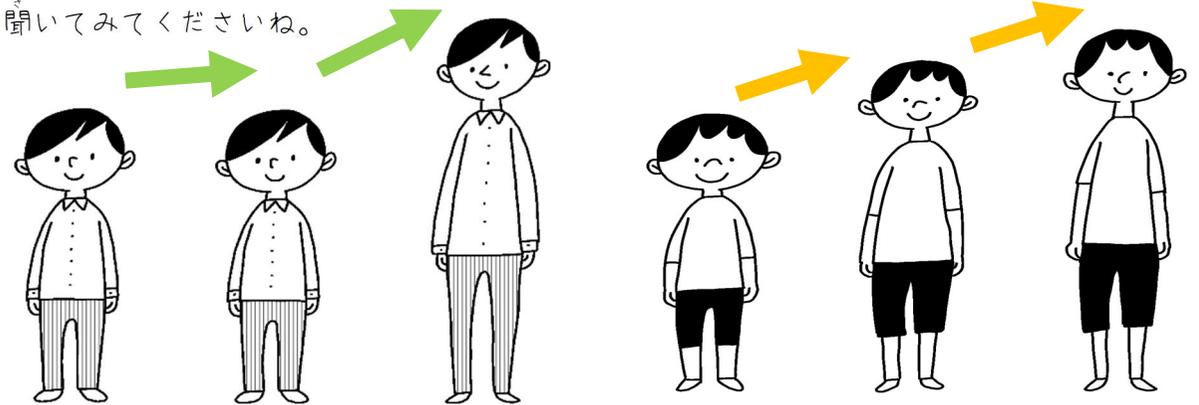
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



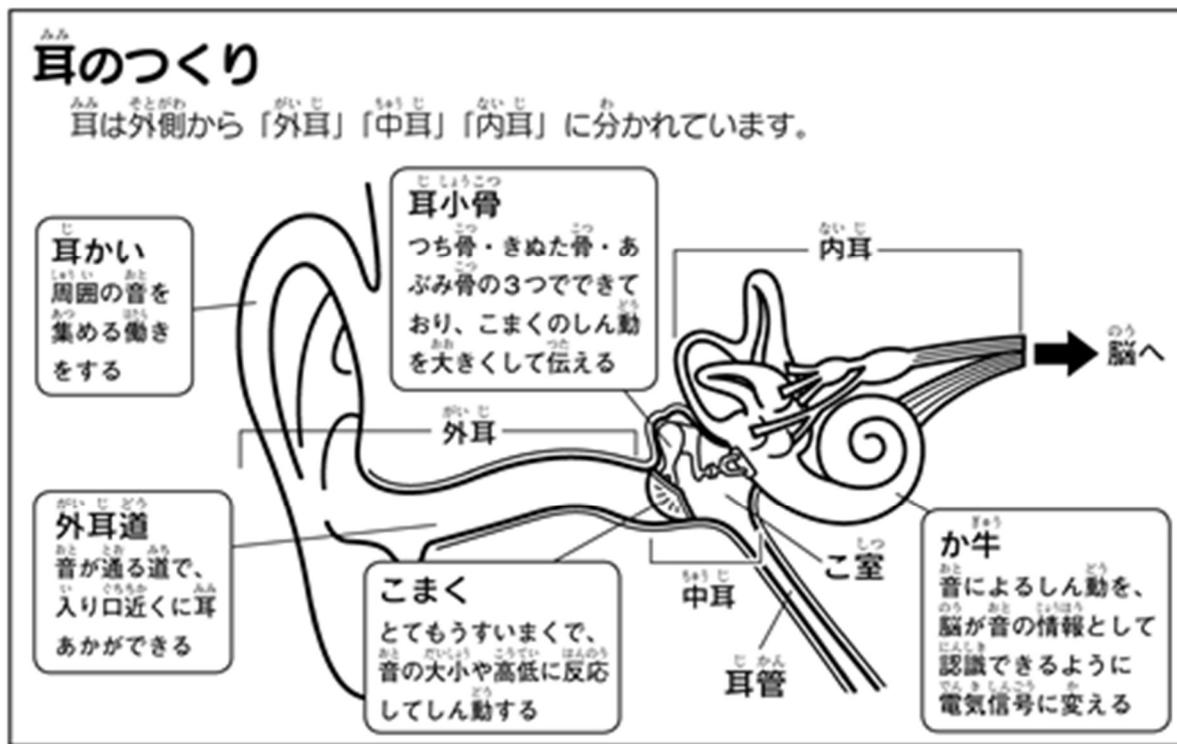
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



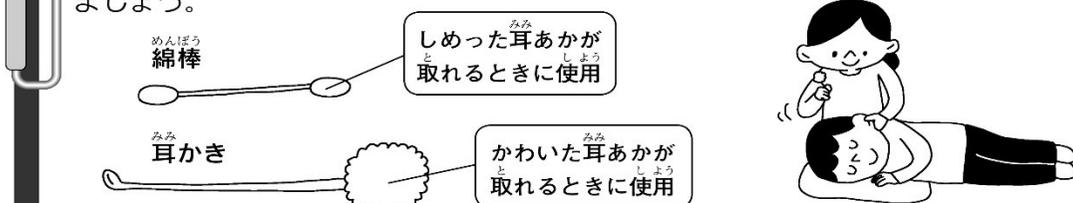
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

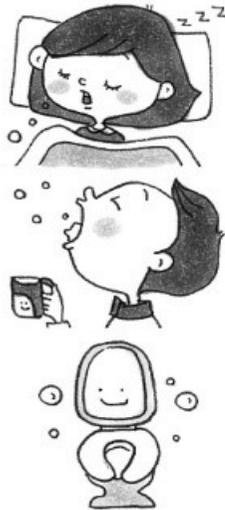
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

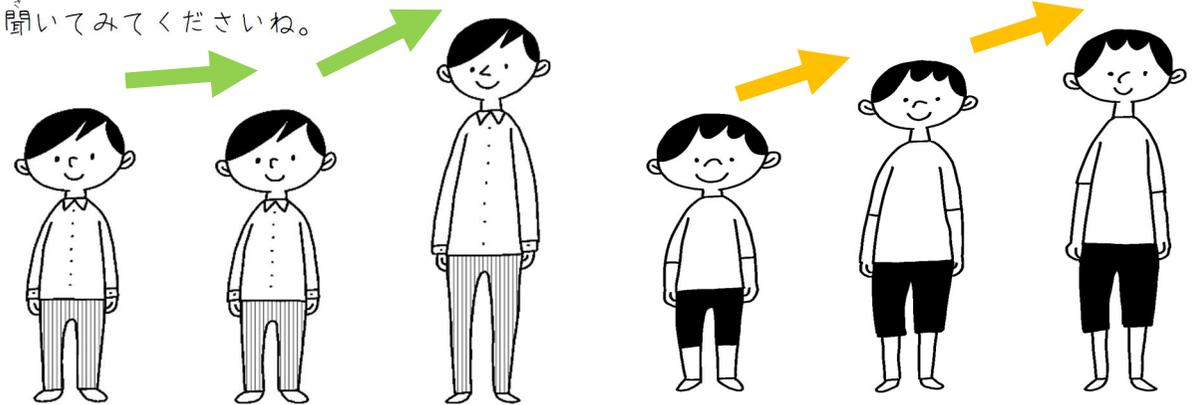
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



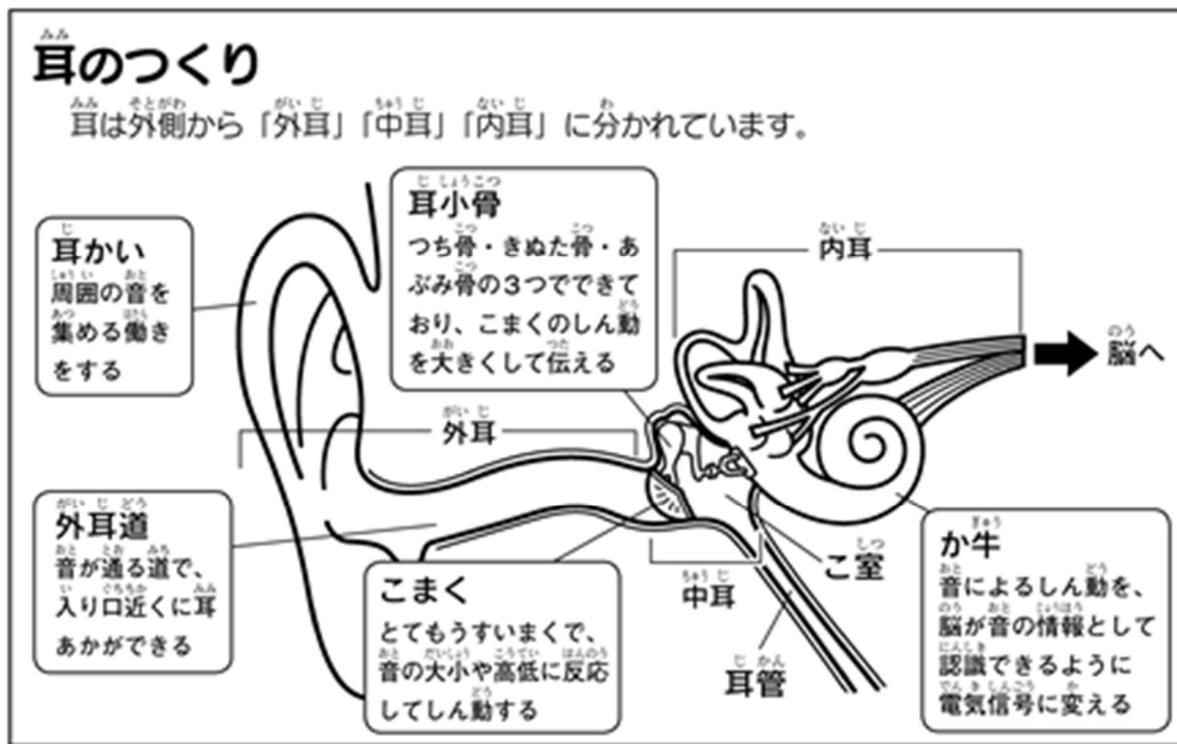
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



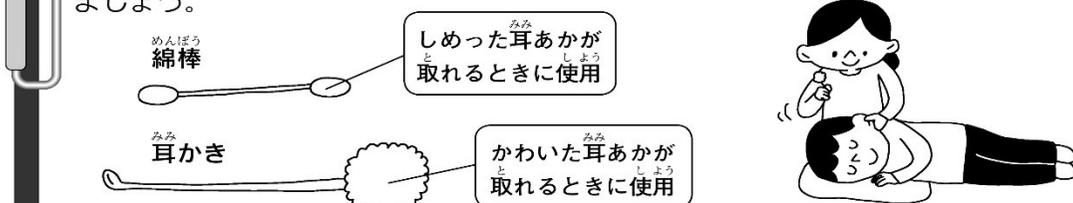
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室



●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



4月からもがんばるように、
チェックしてみましょう。

●保健室からのお願い

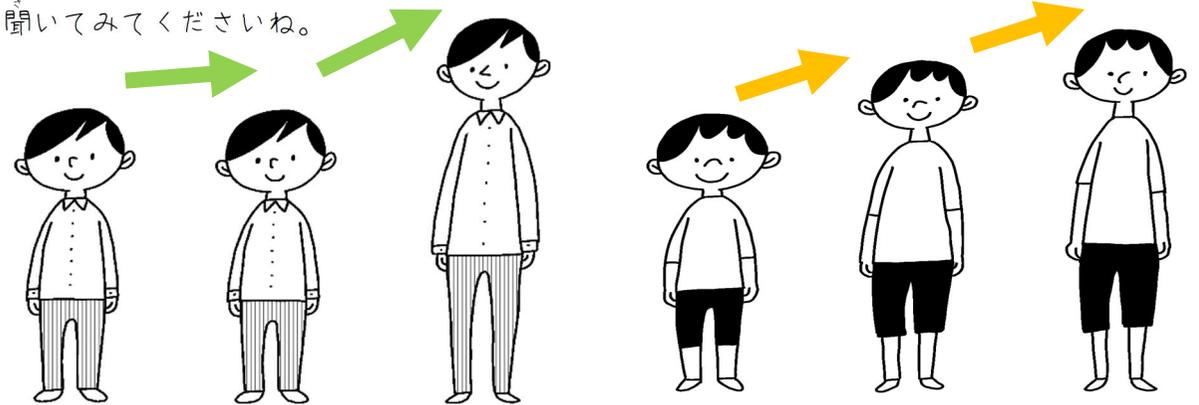
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



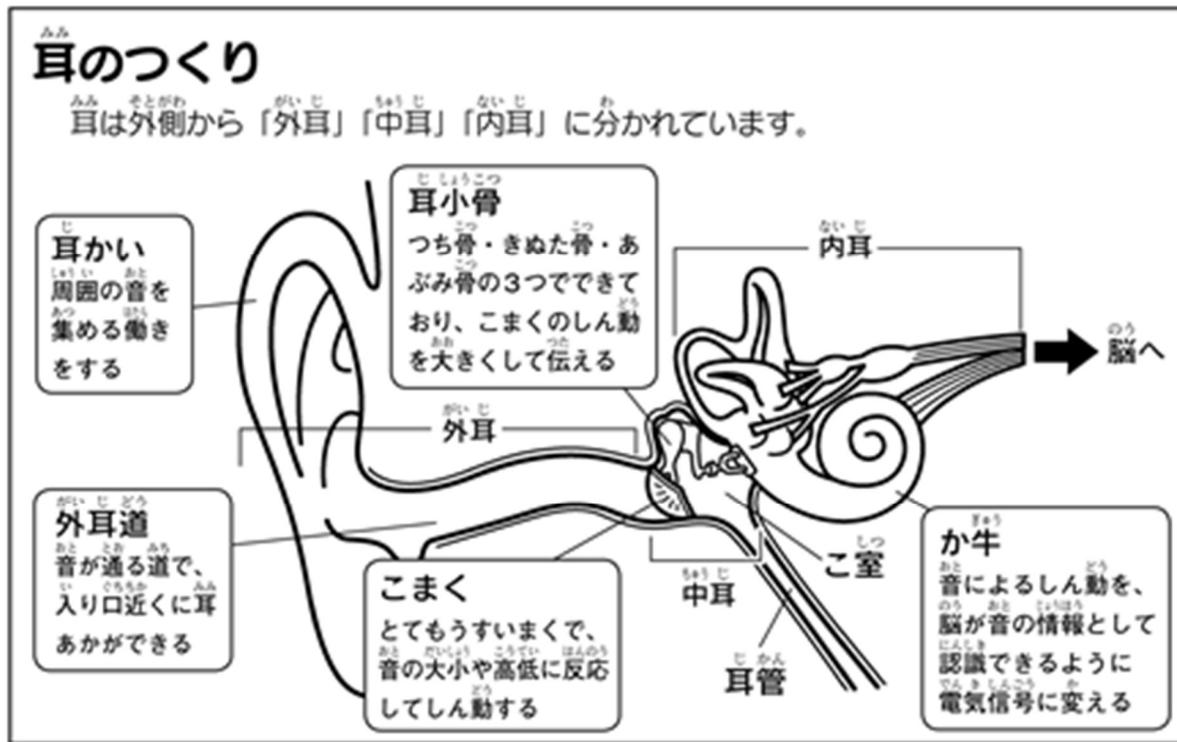
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



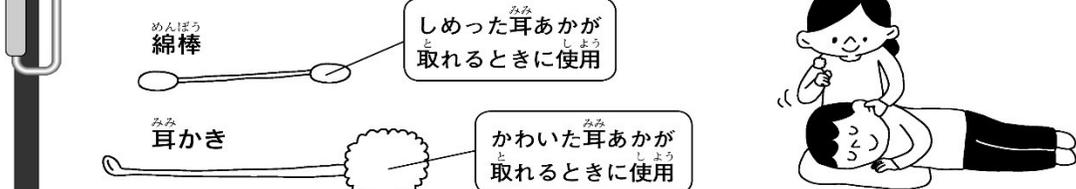
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

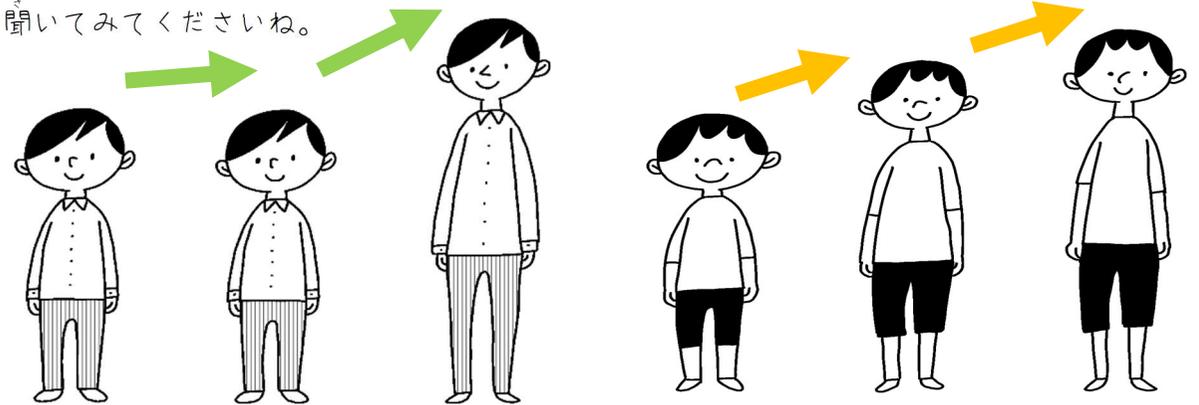
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



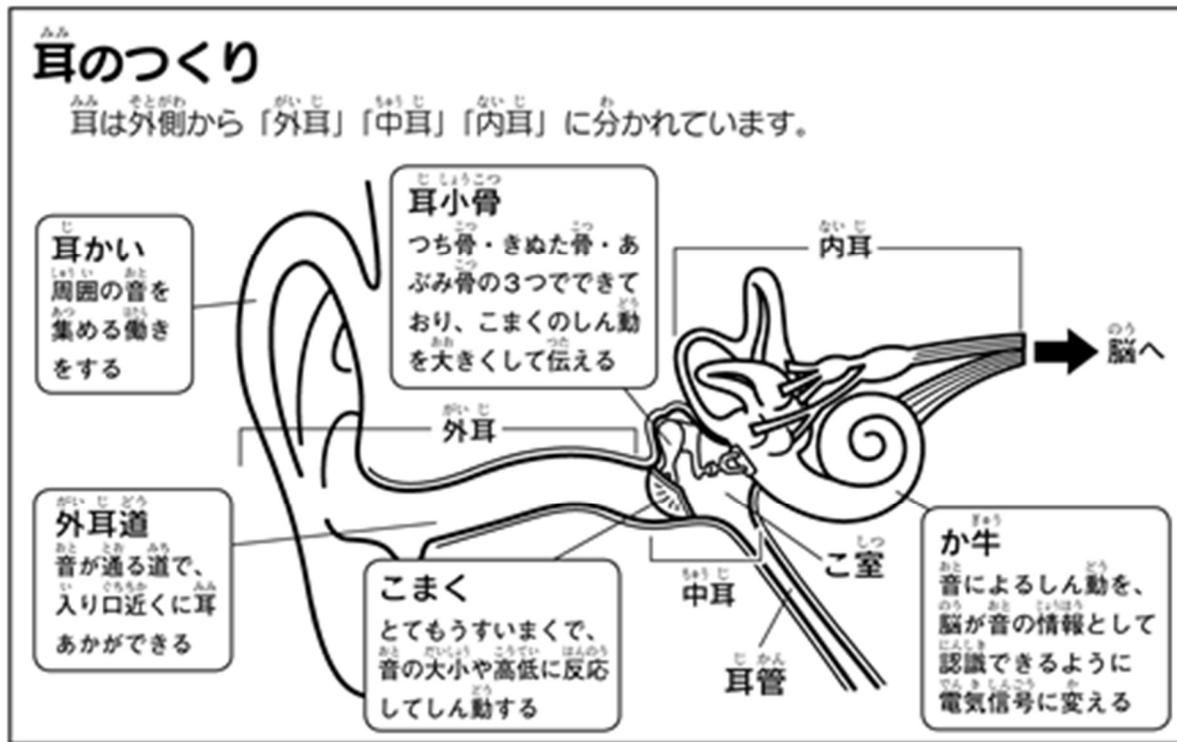
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



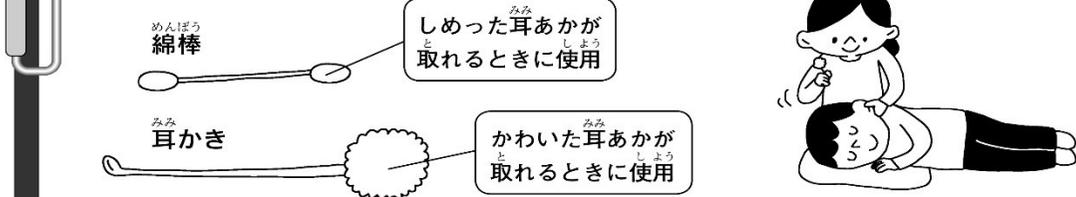
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

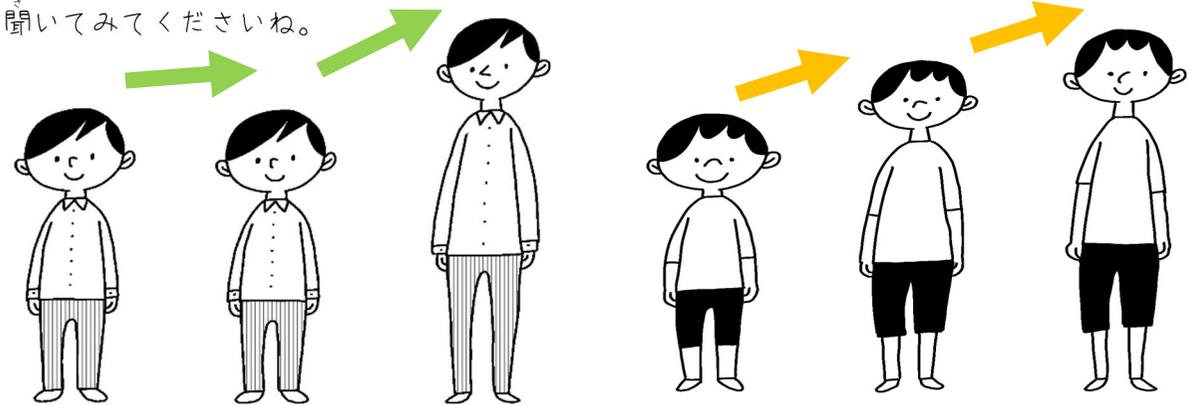


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるうちのの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



うちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

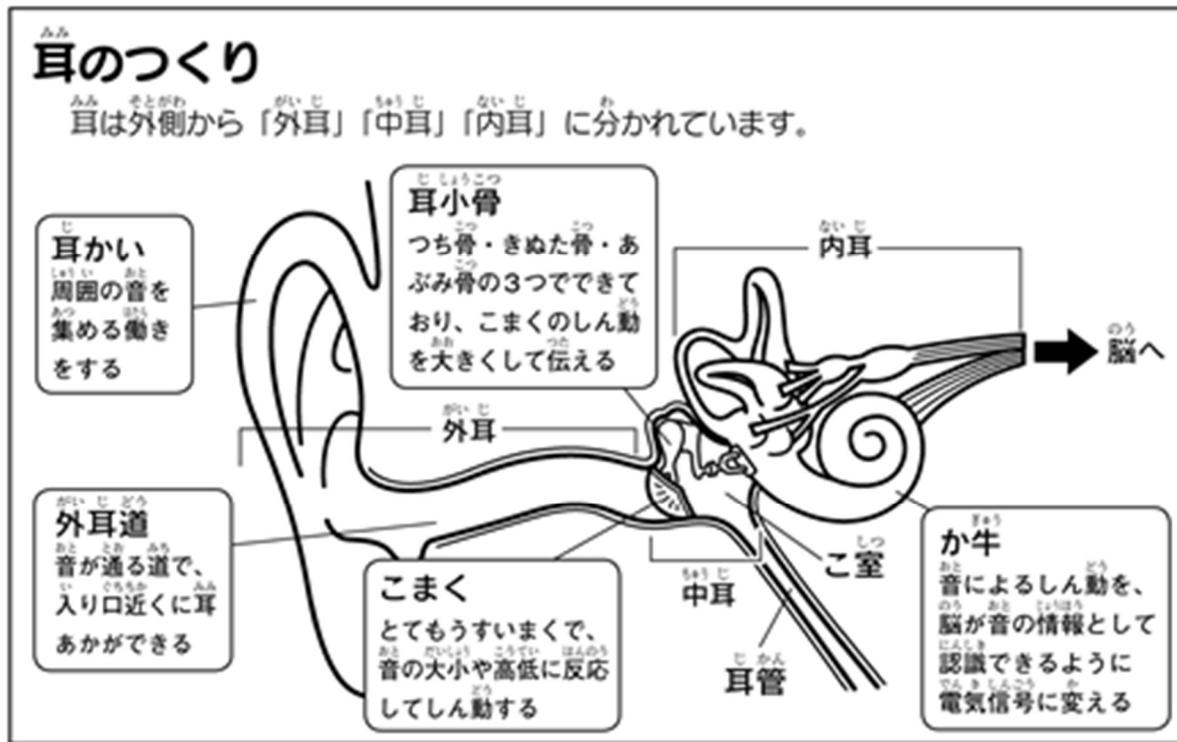


●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

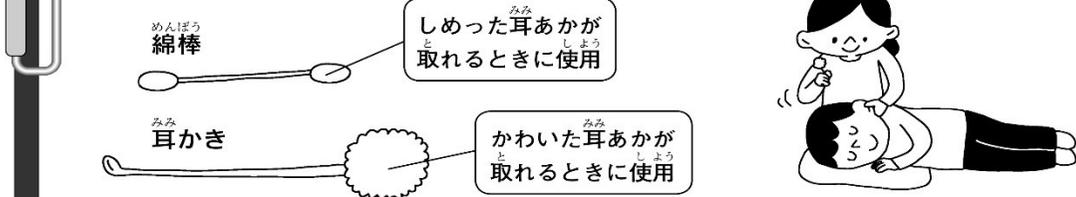
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

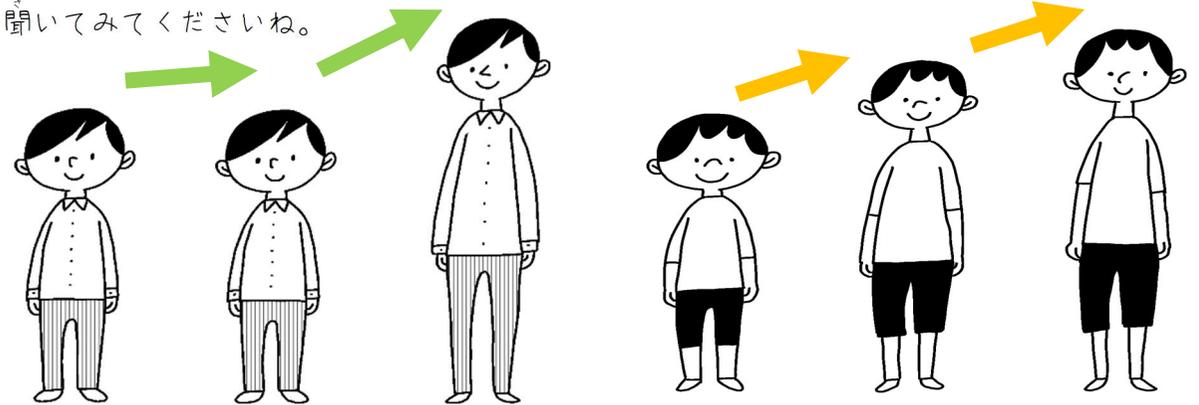
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



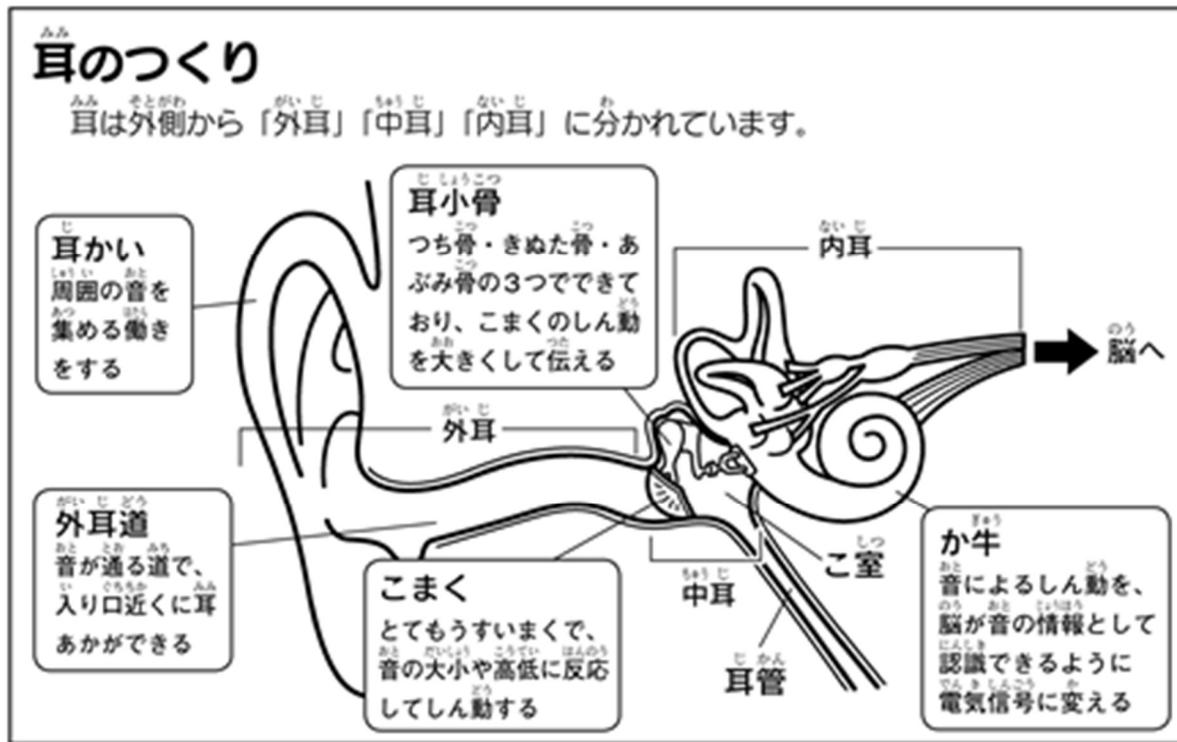
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



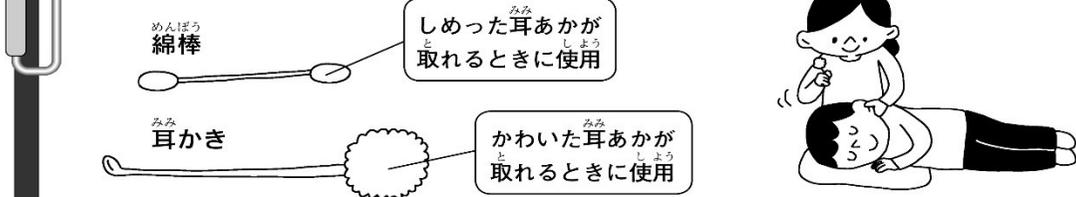
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

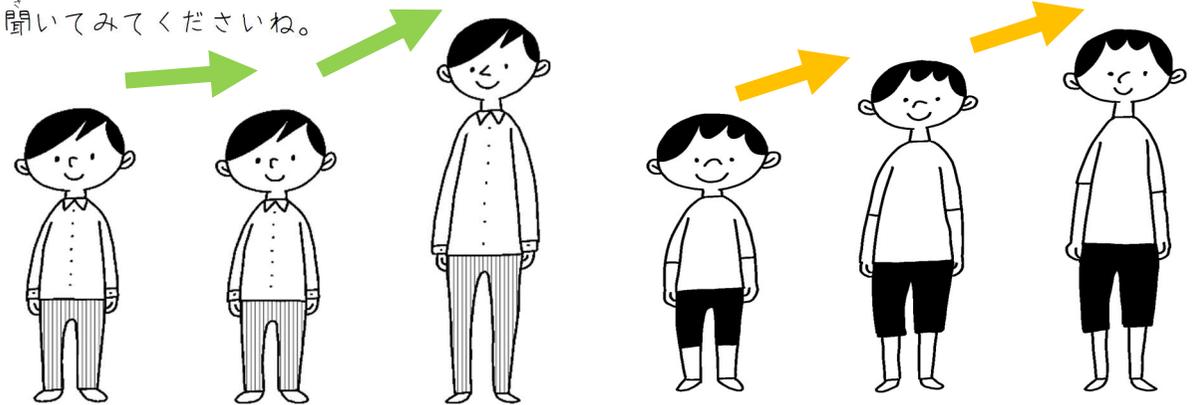
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



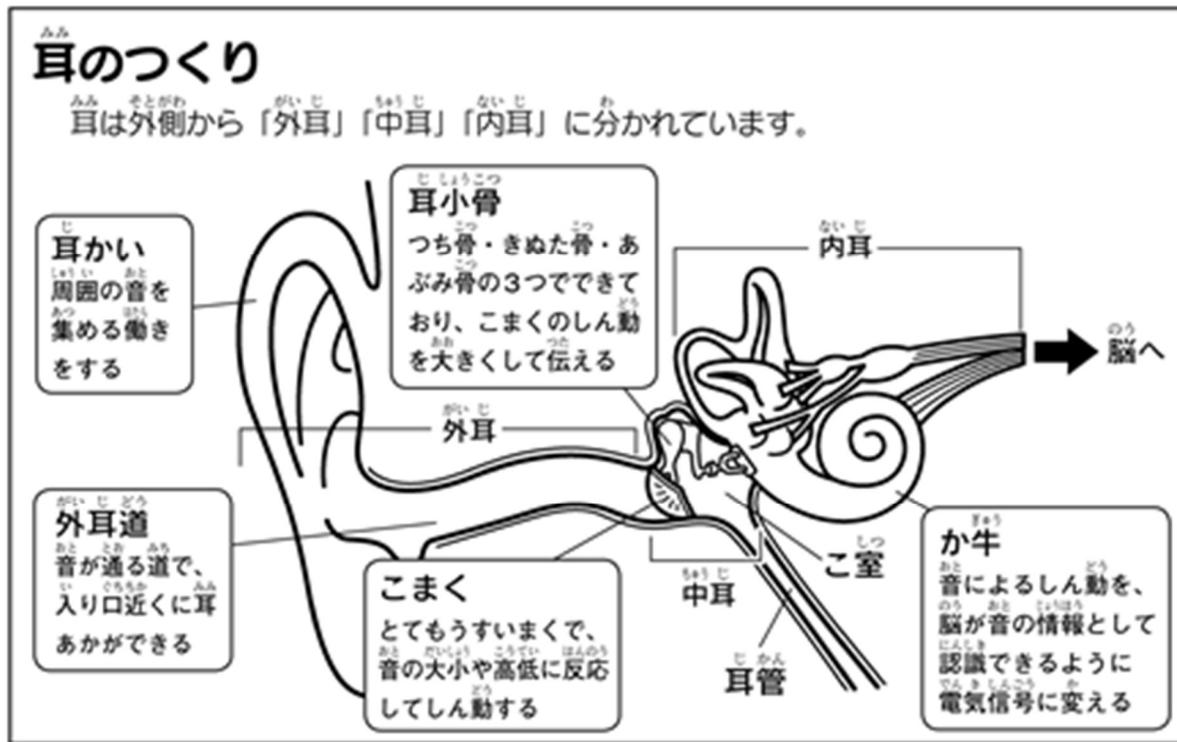
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



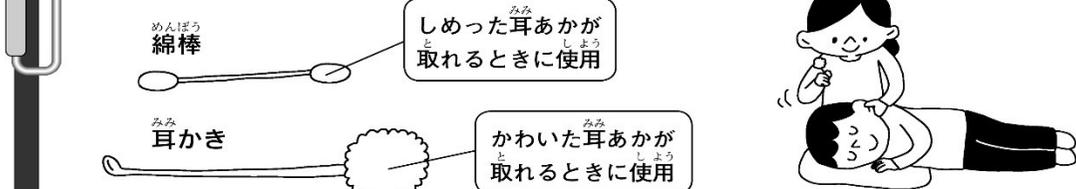
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

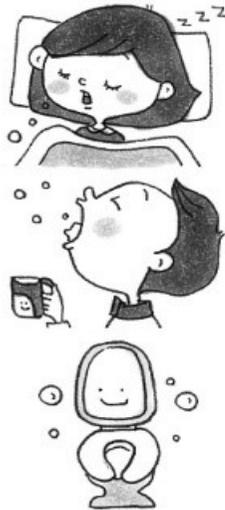
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

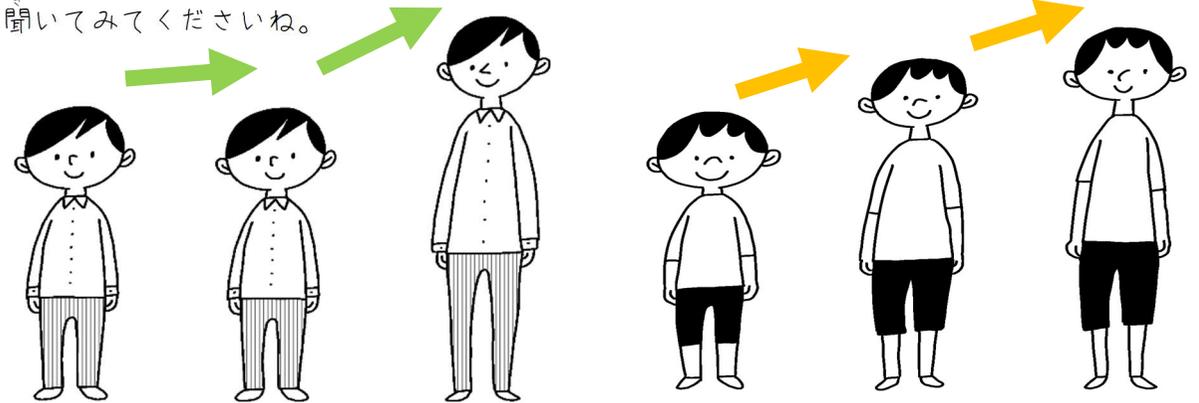
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



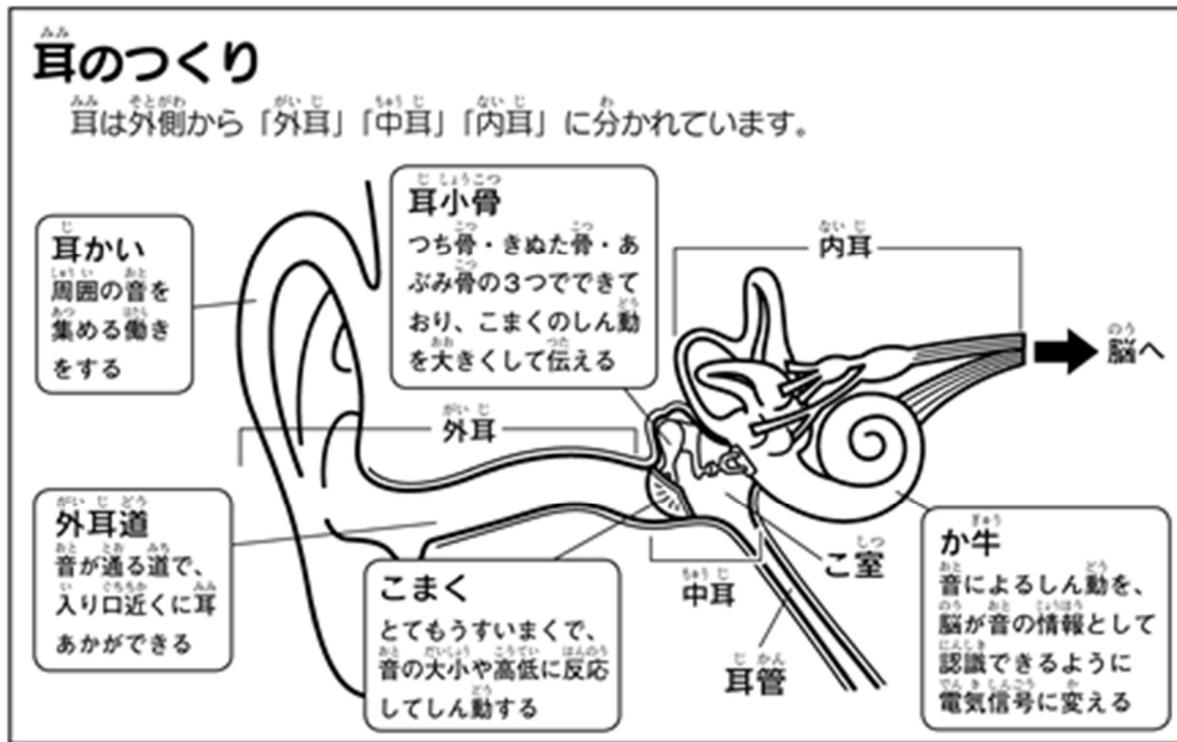
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



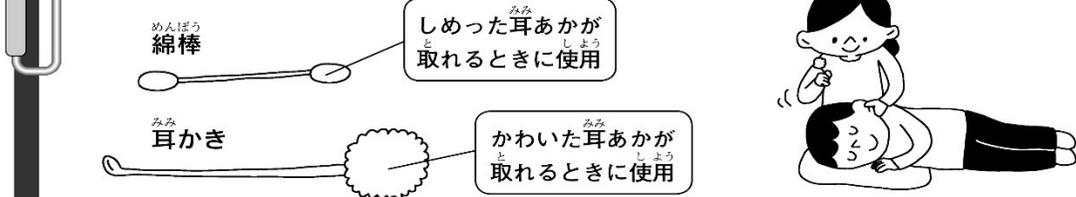
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

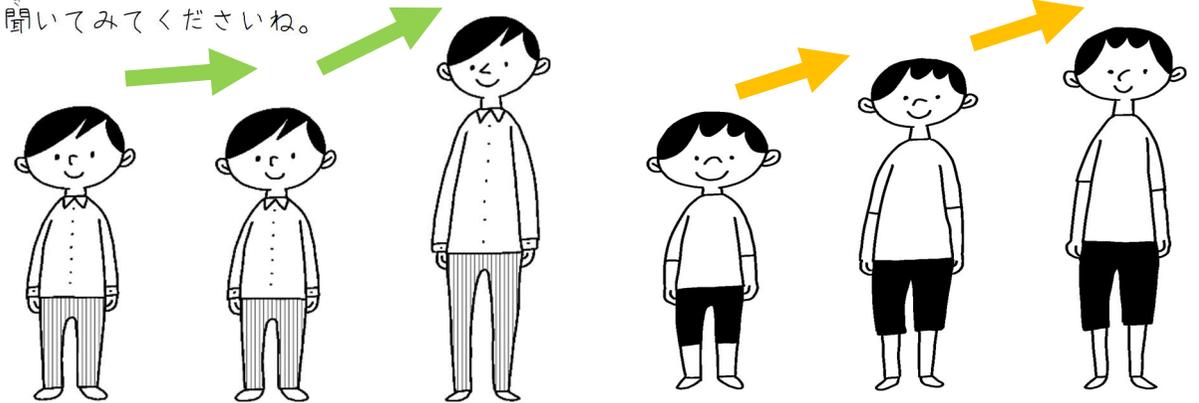
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



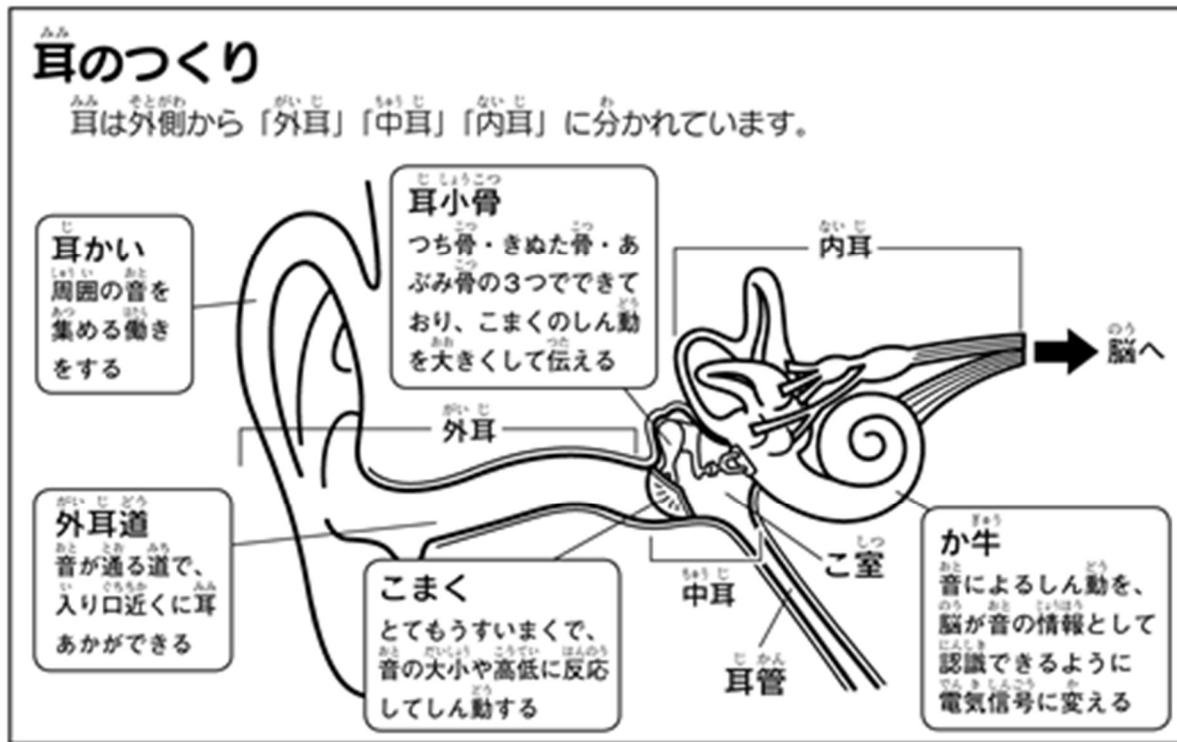
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



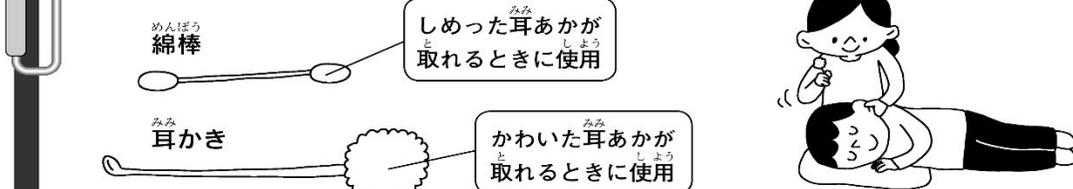
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

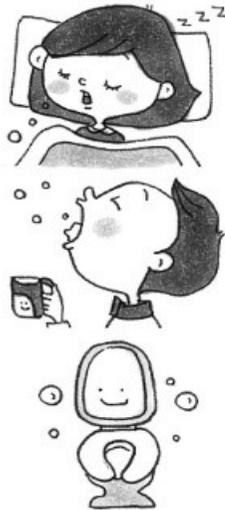
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

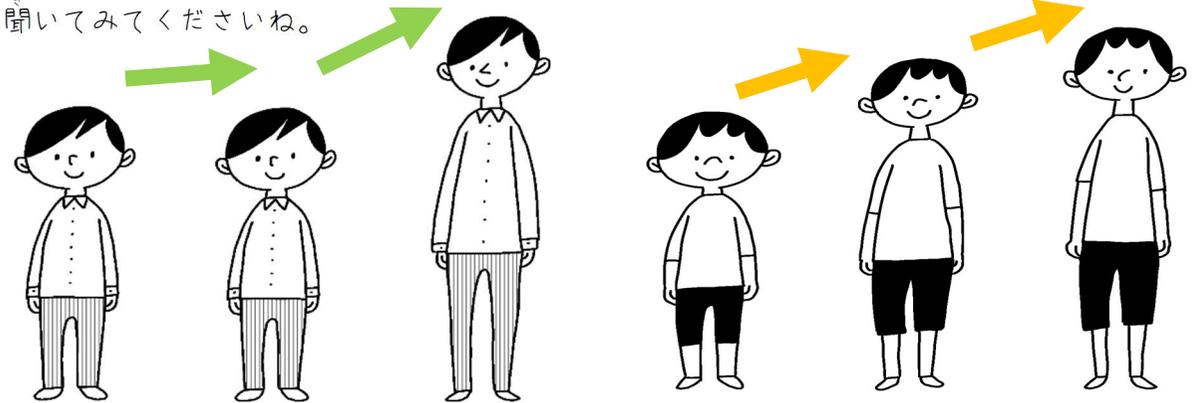
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



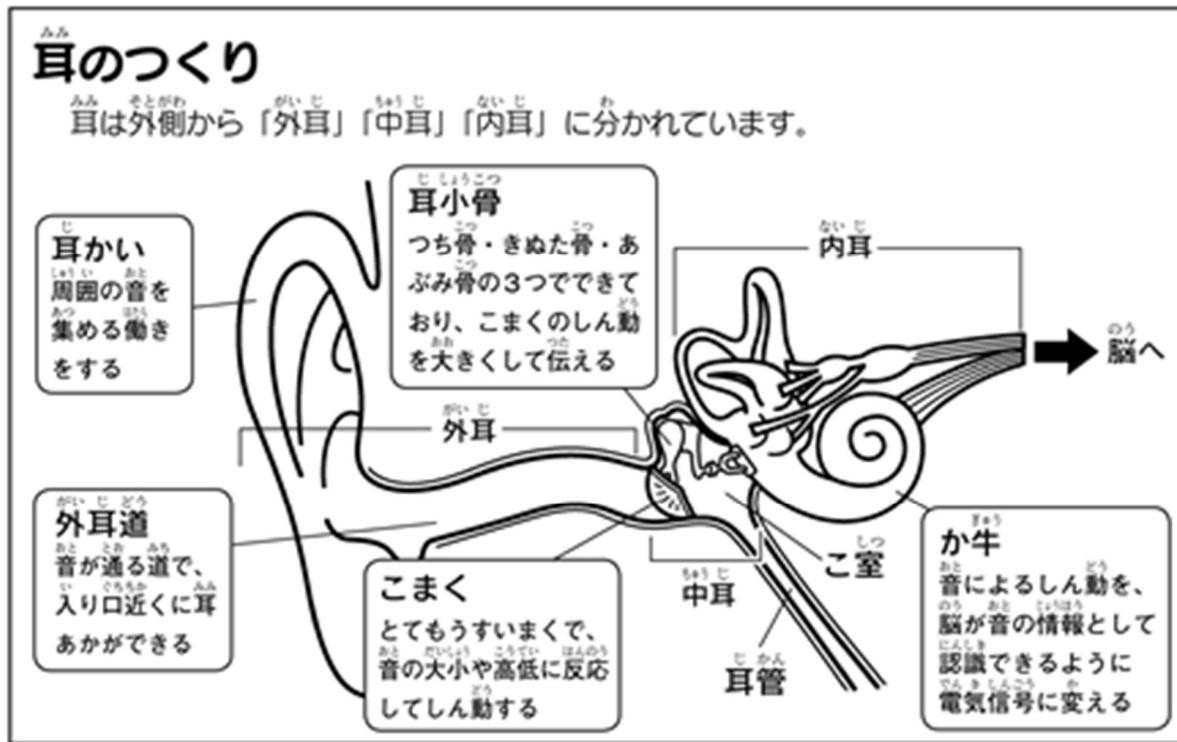
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



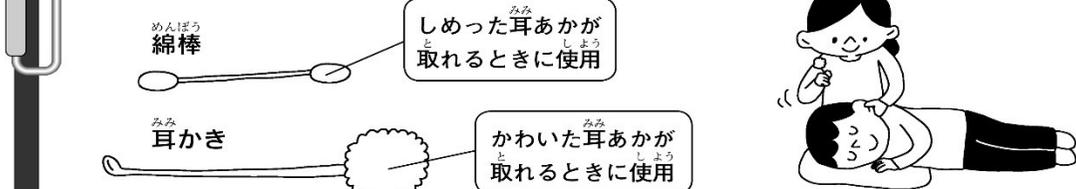
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室



●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

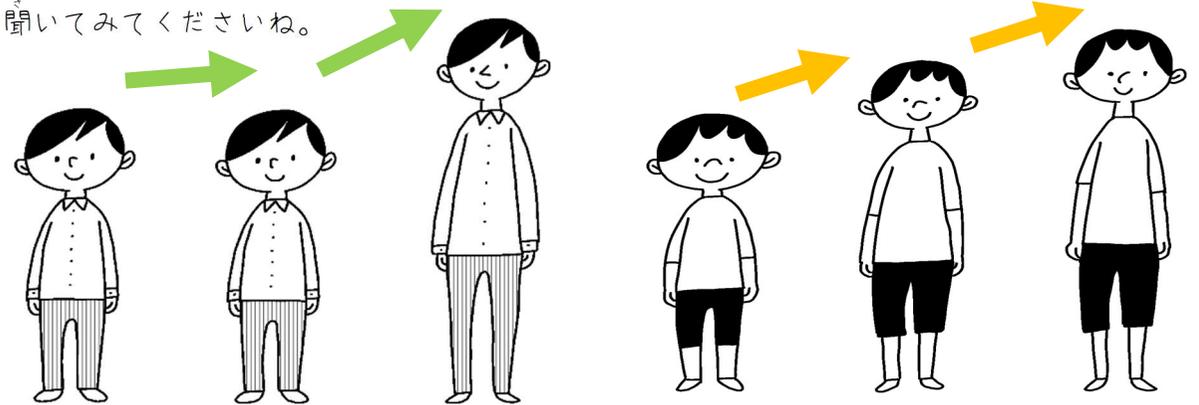


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

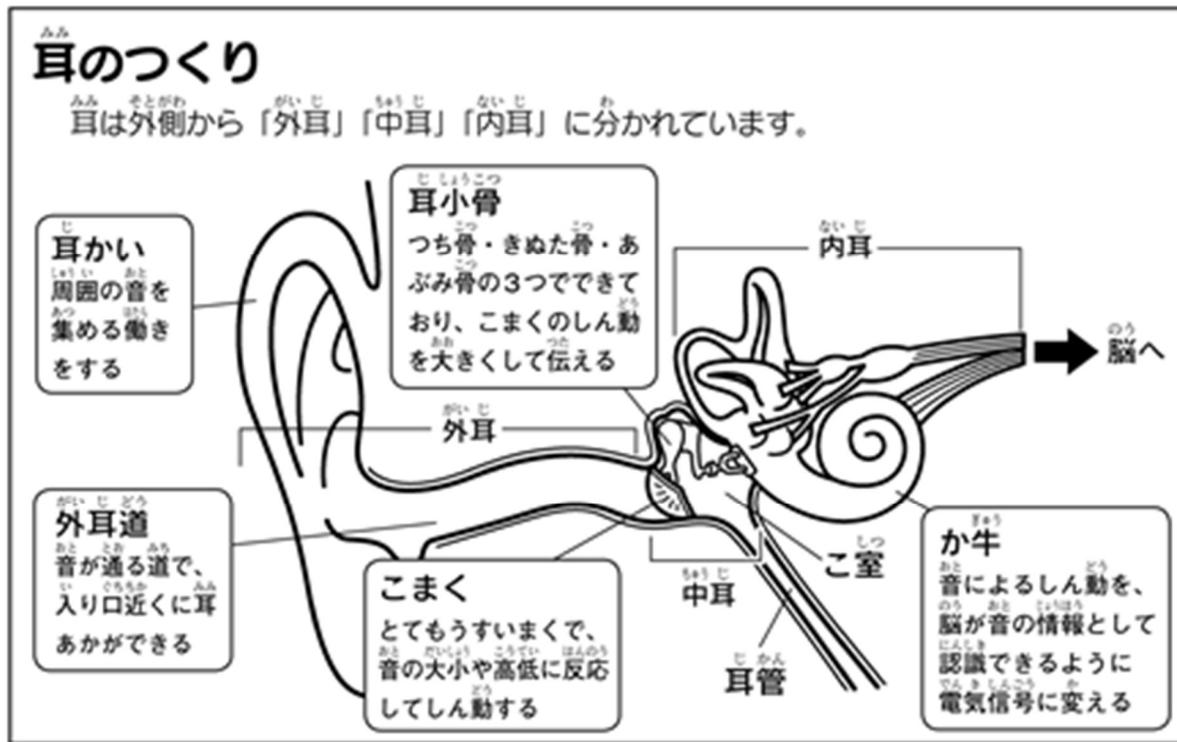
背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

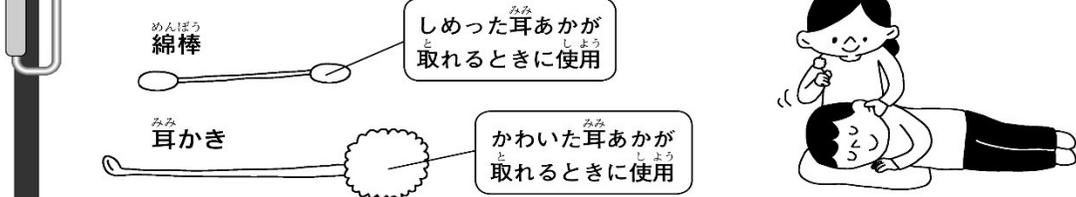
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

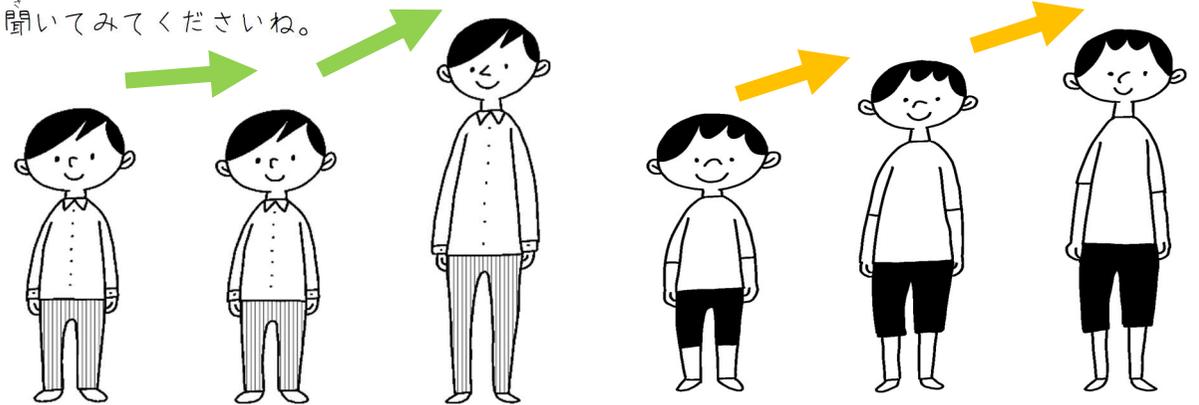


● 体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



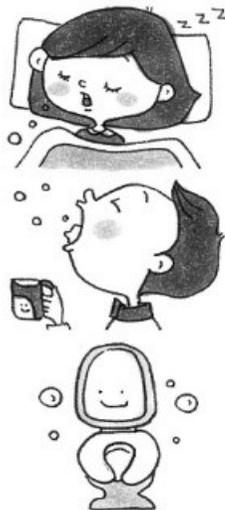
● あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

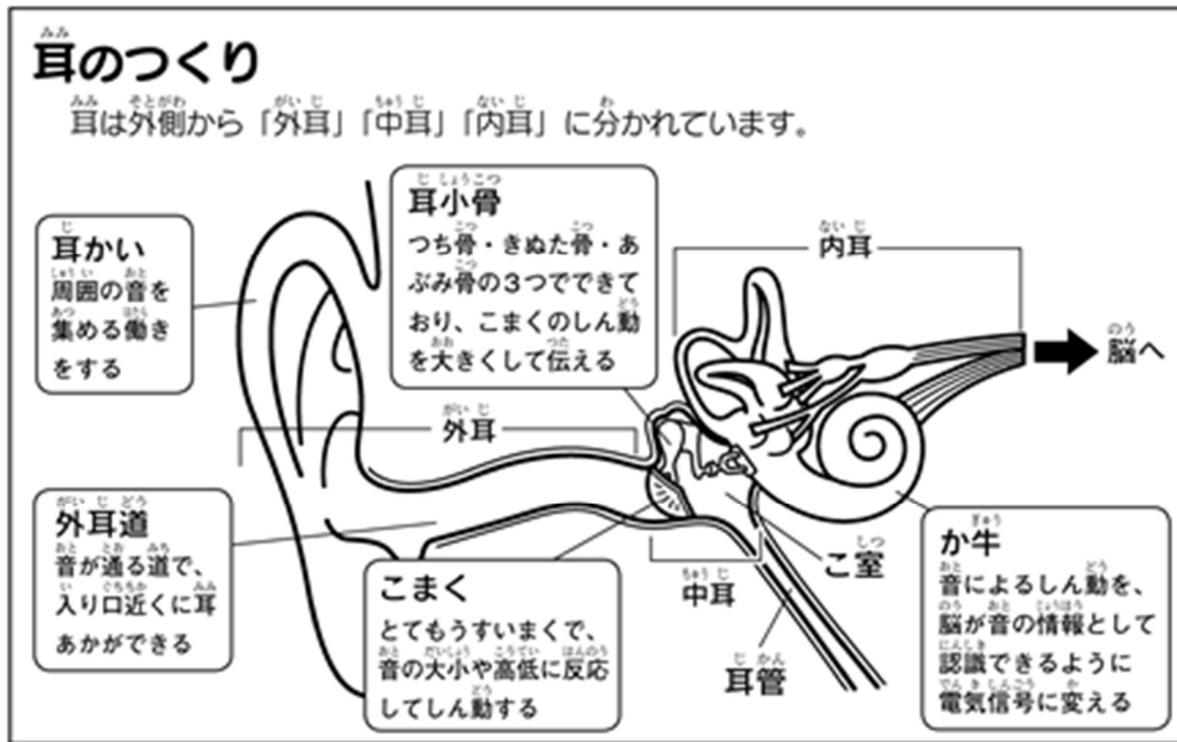


● 保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

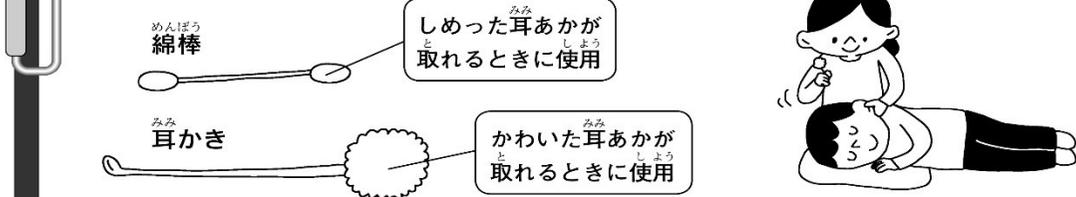
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室



●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

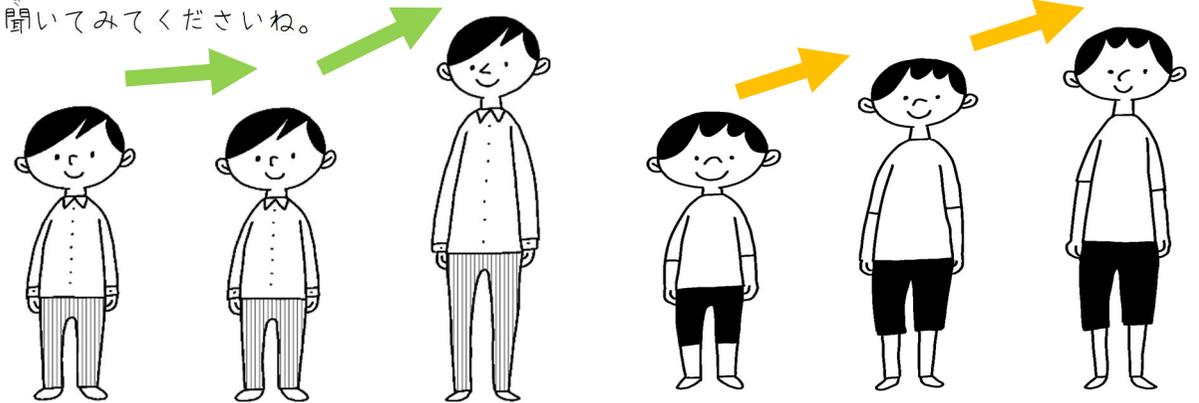


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わりしたのいつだろう・・・

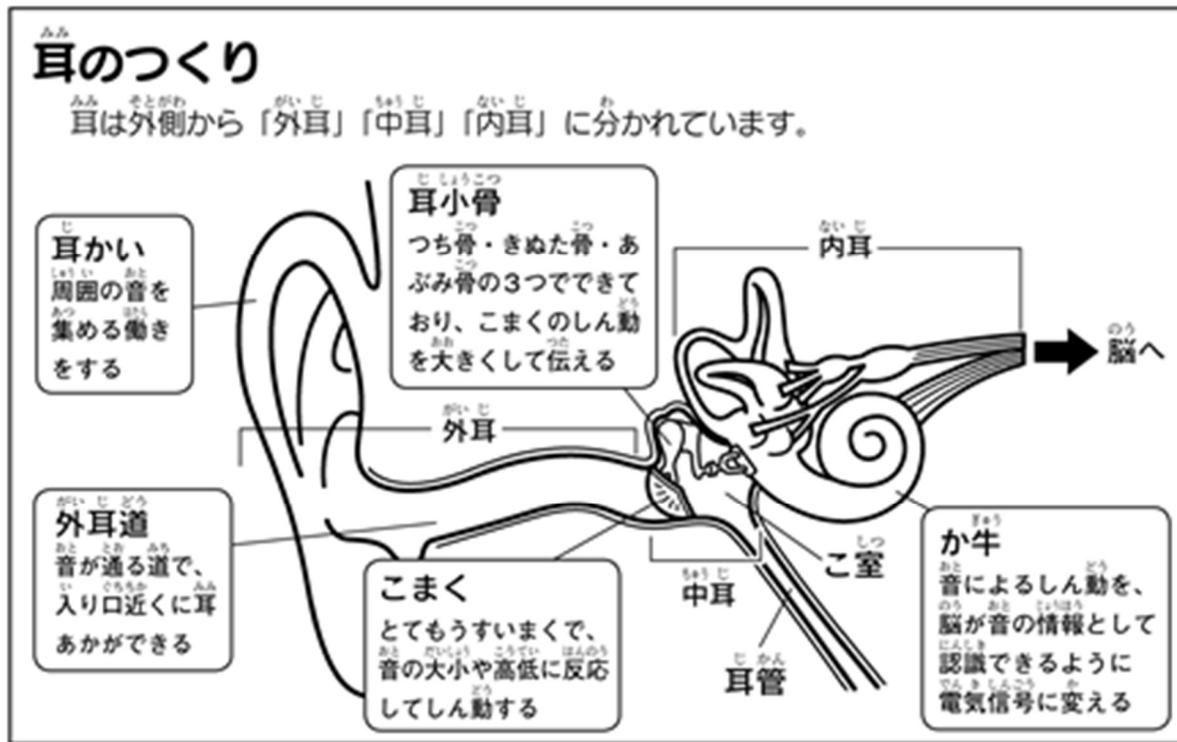
背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

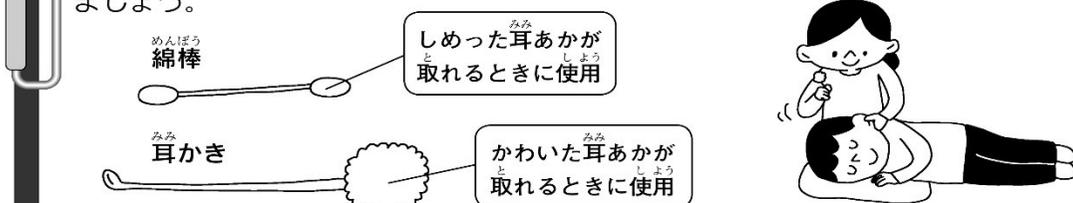
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

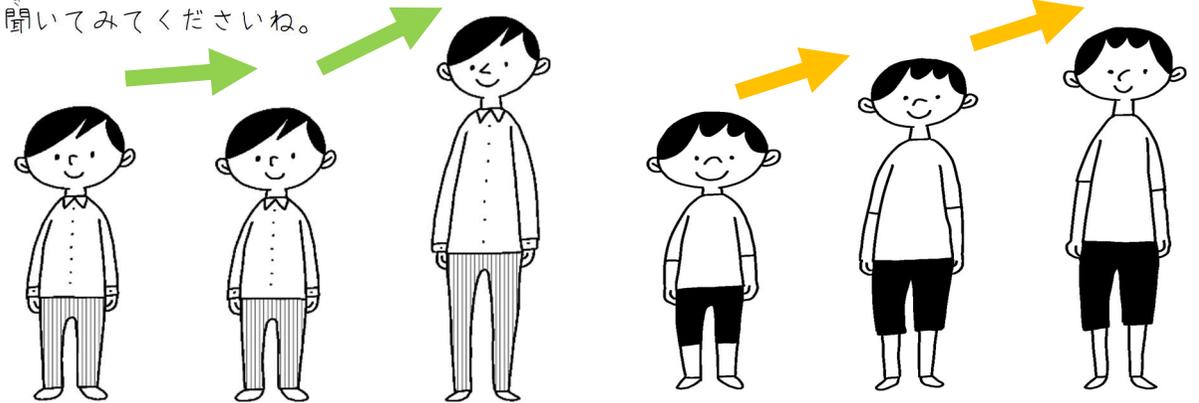
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



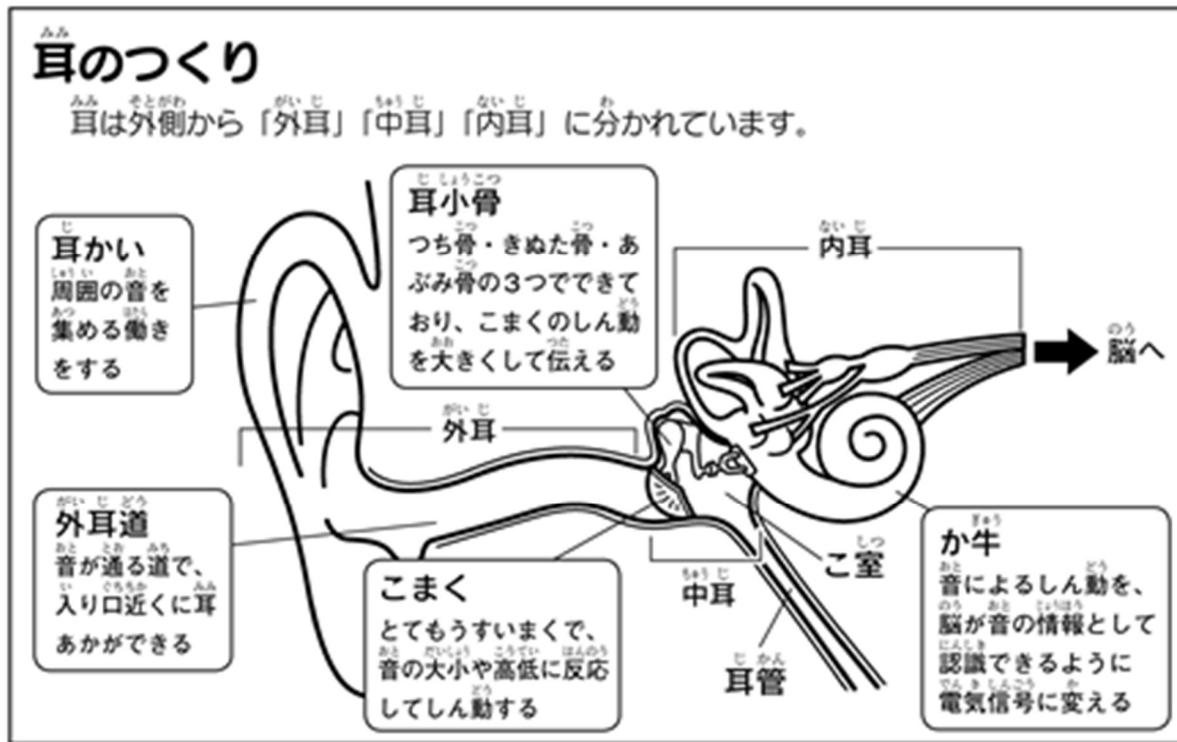
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



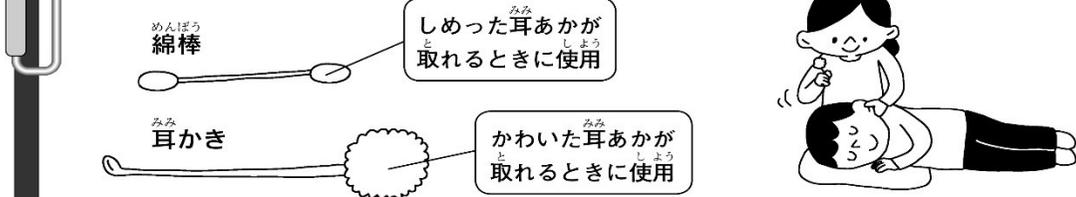
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

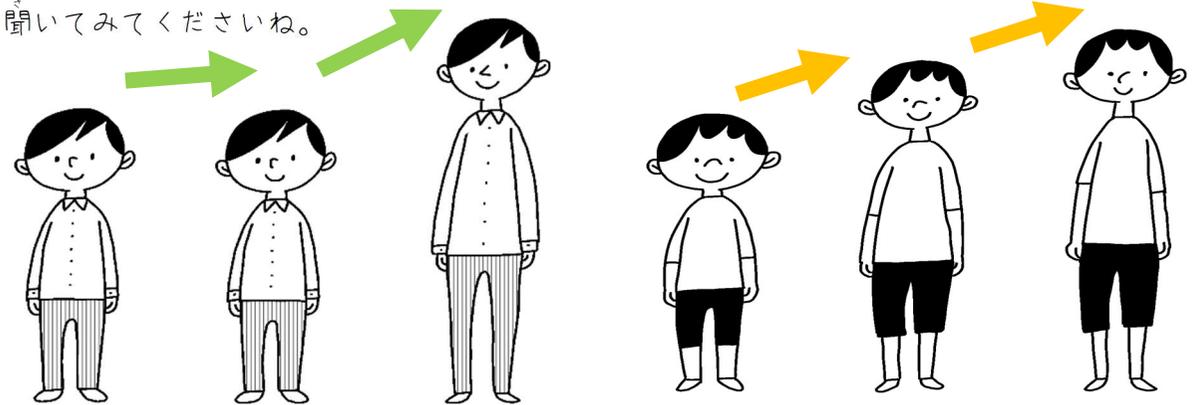
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



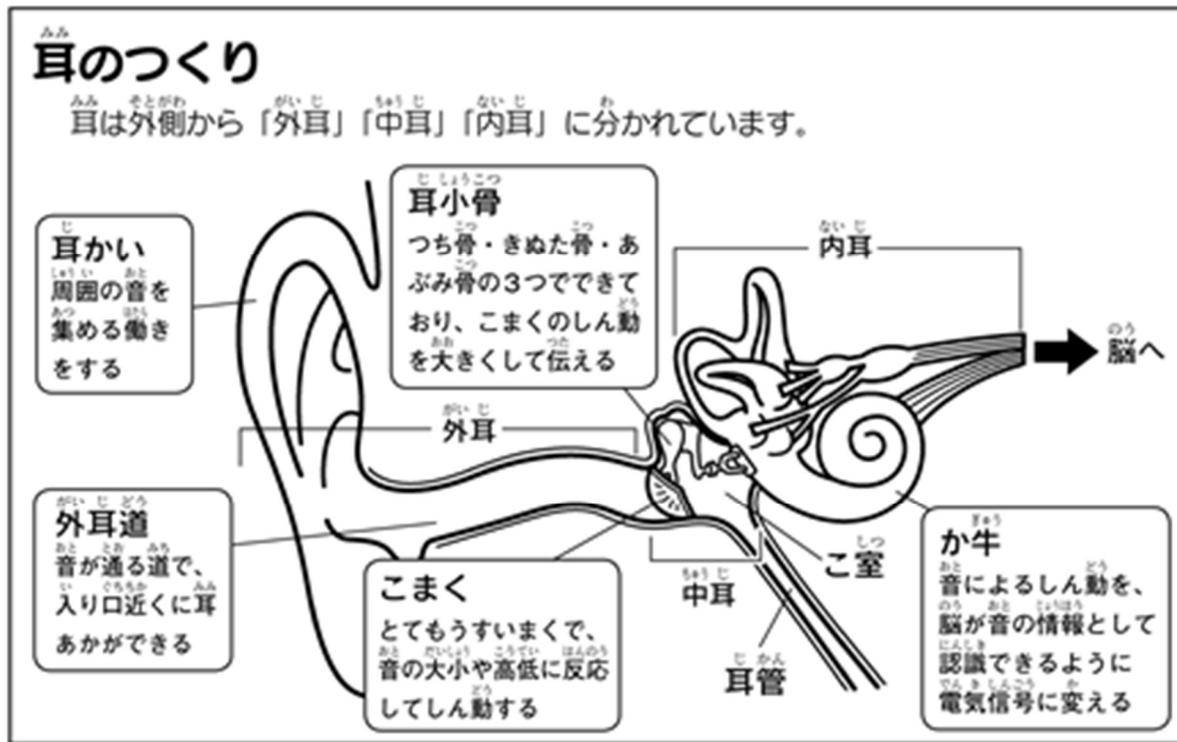
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



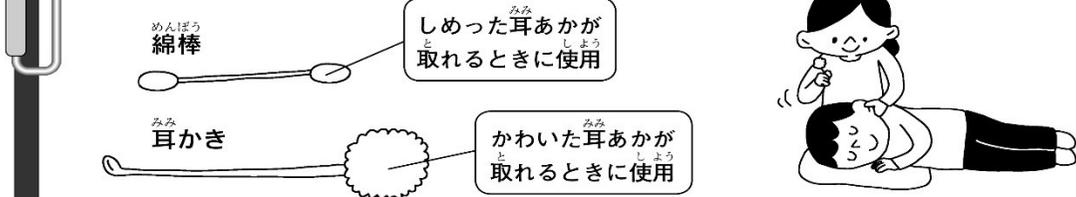
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

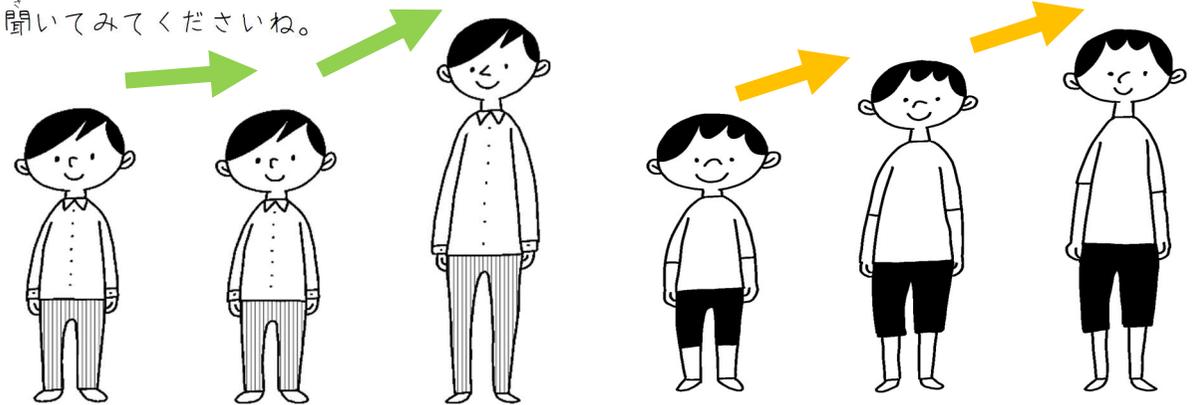
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



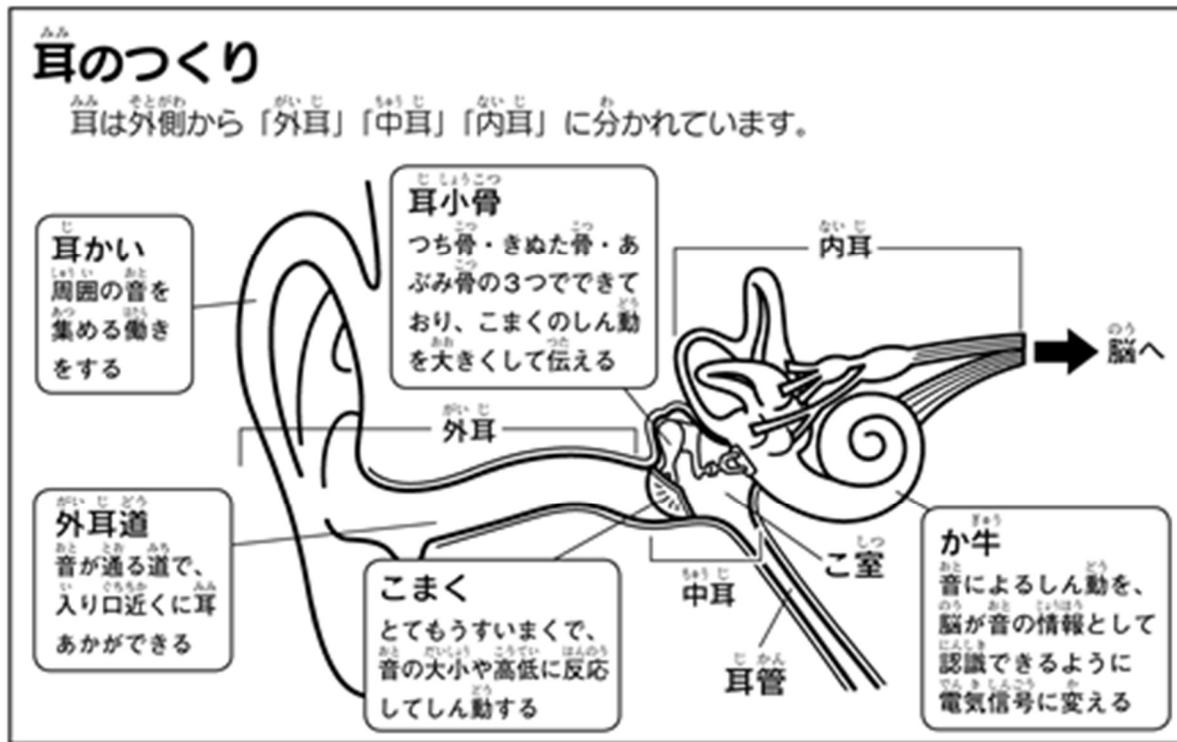
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



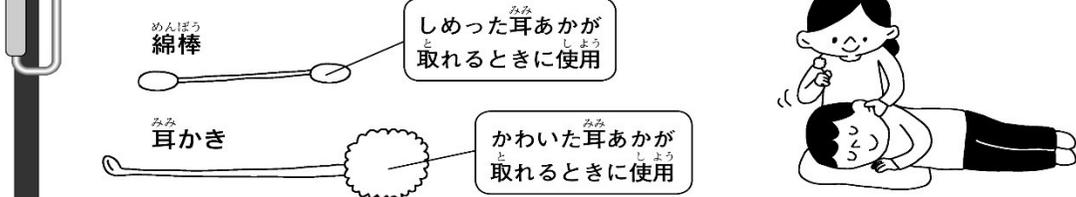
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

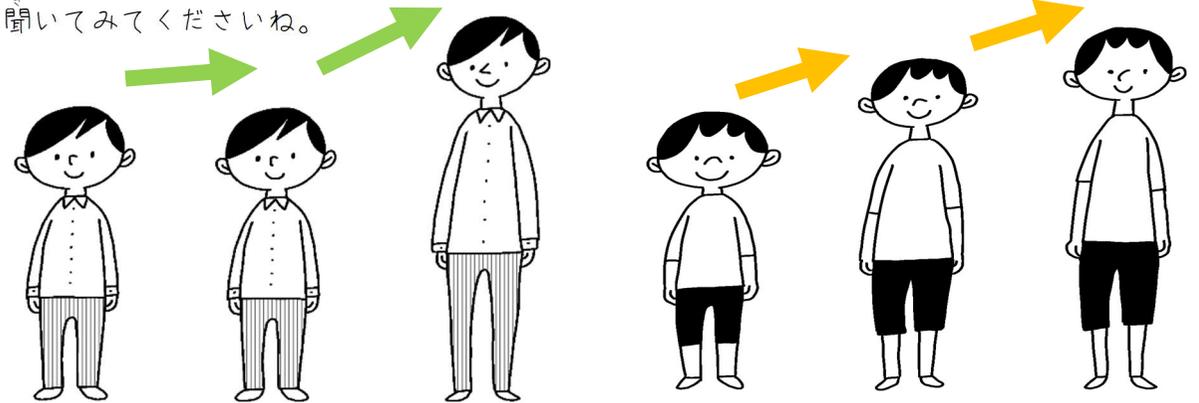
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



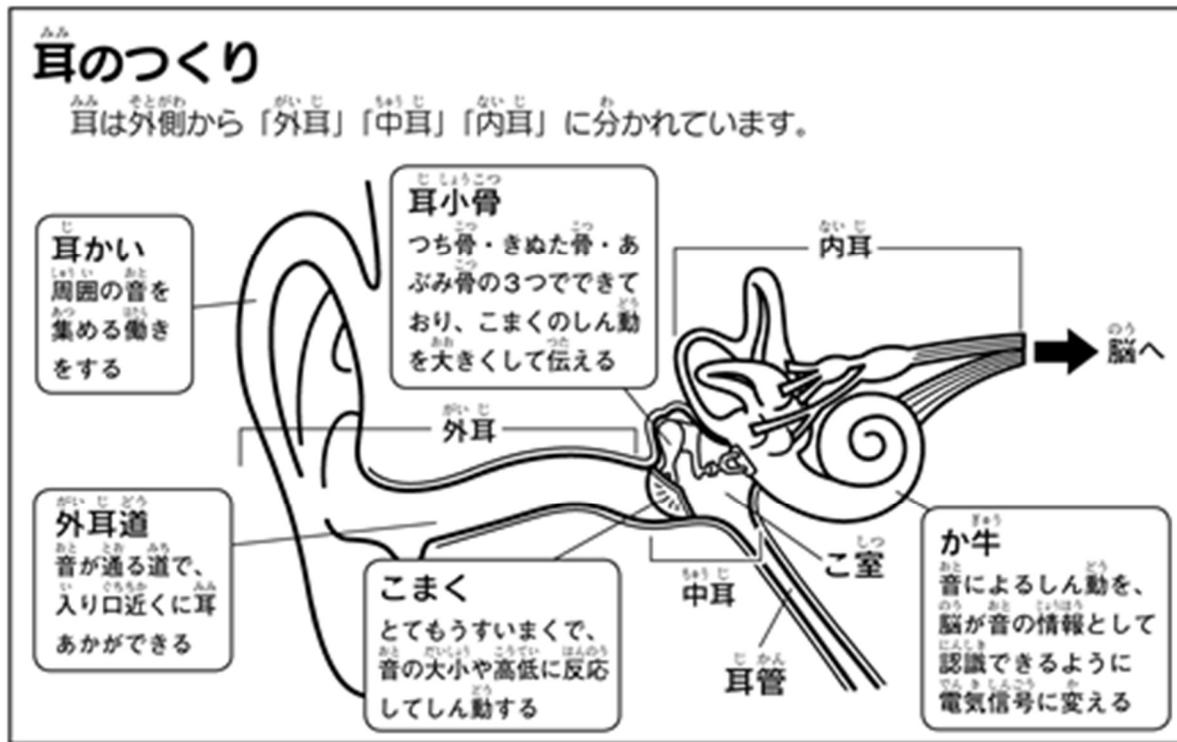
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



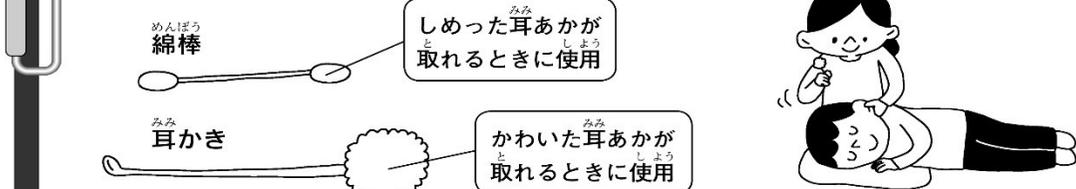
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

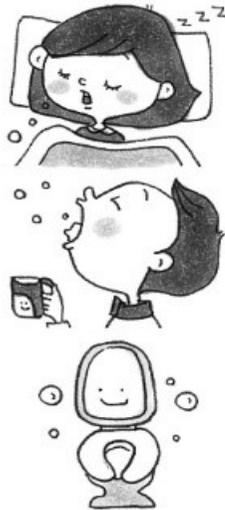
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

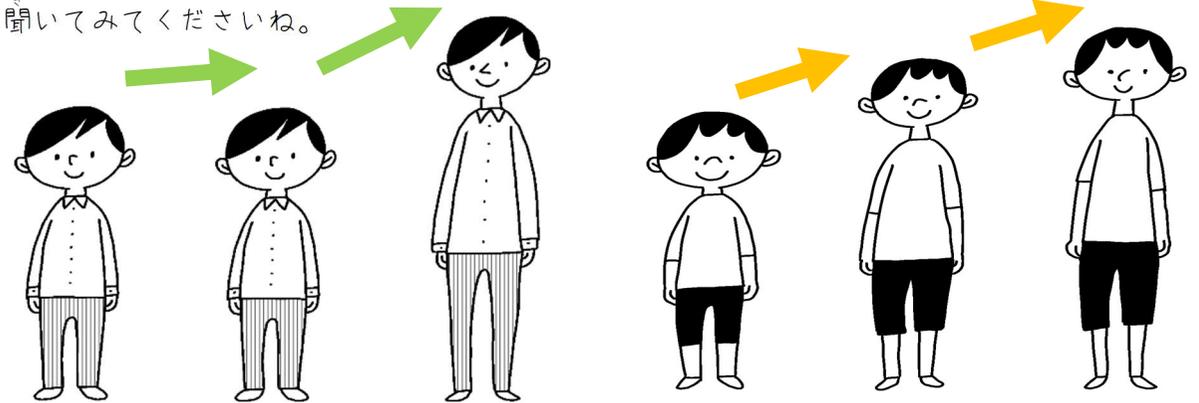
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



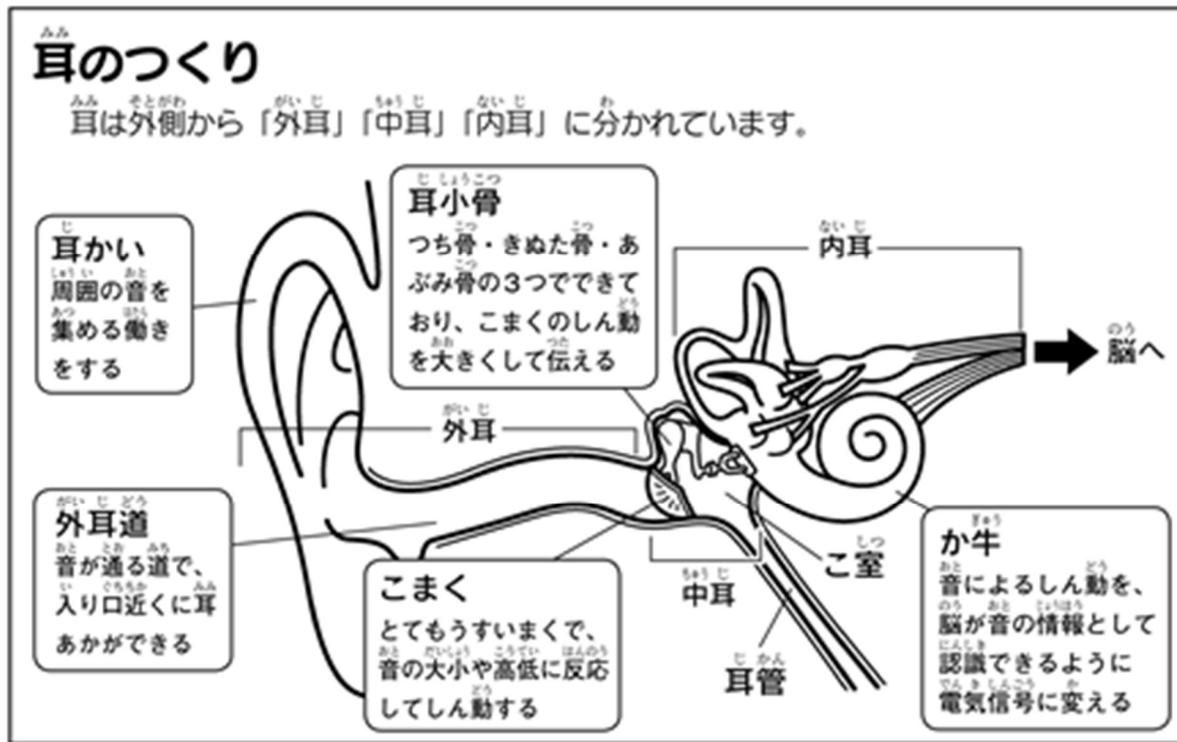
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



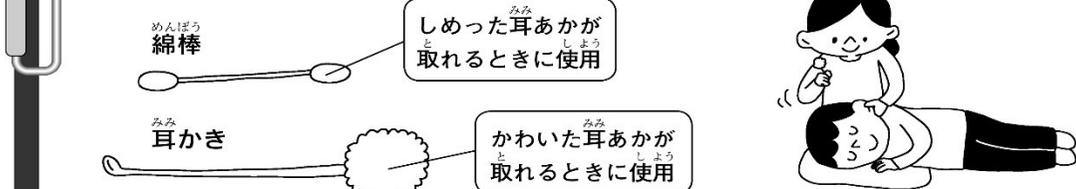
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

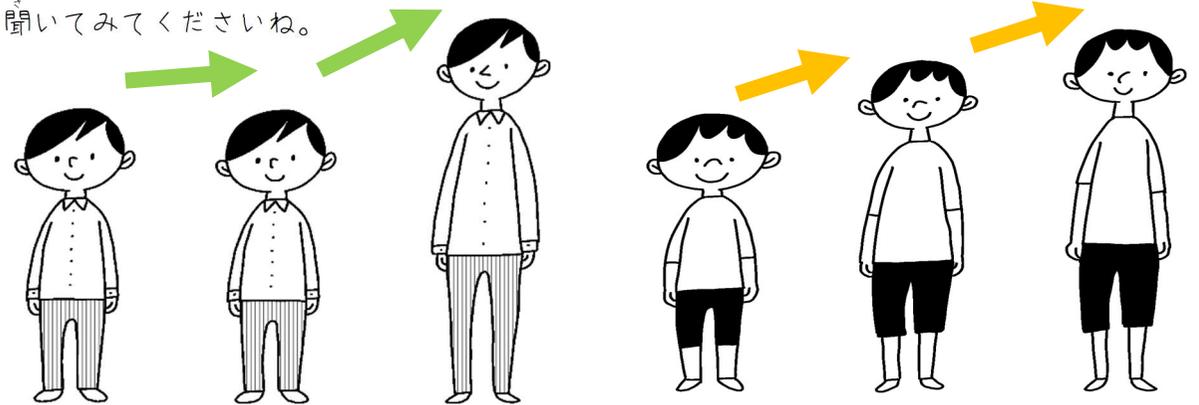
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



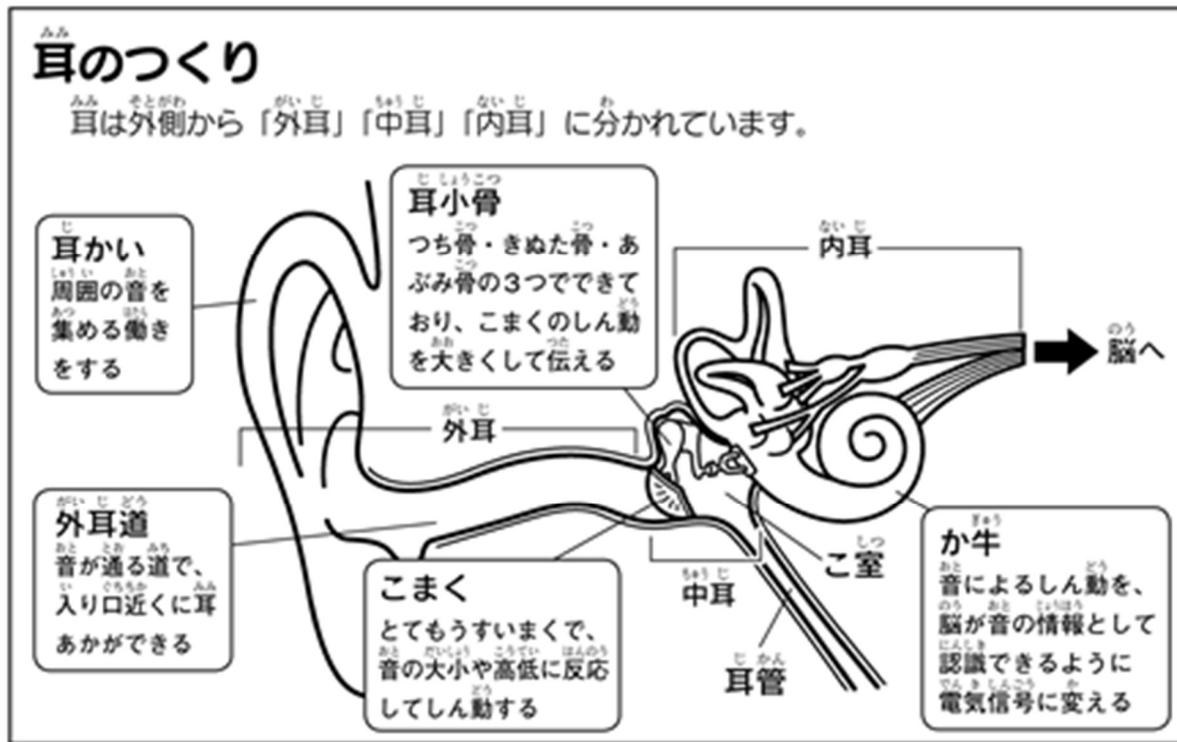
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



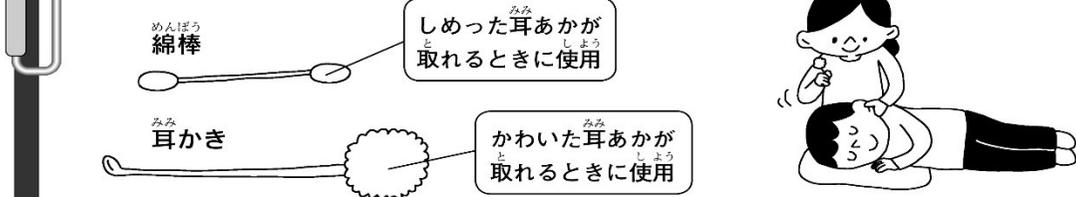
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

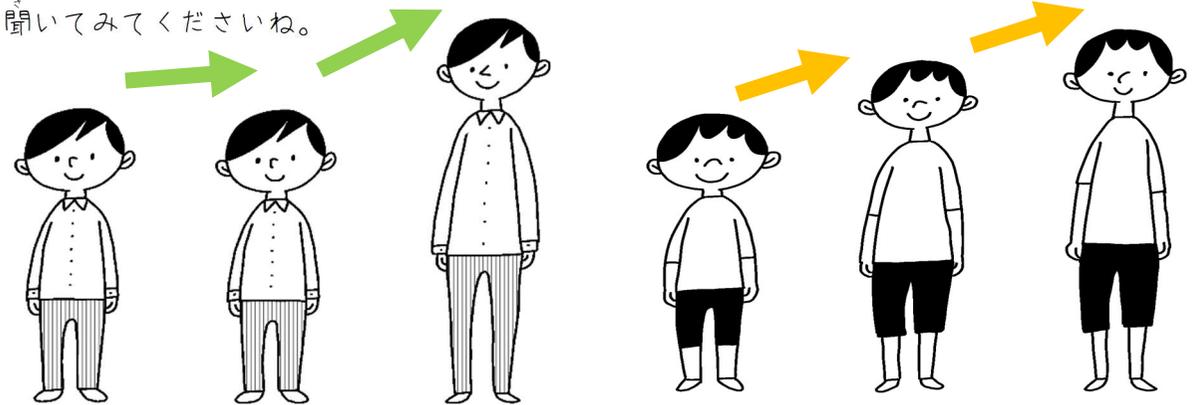
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



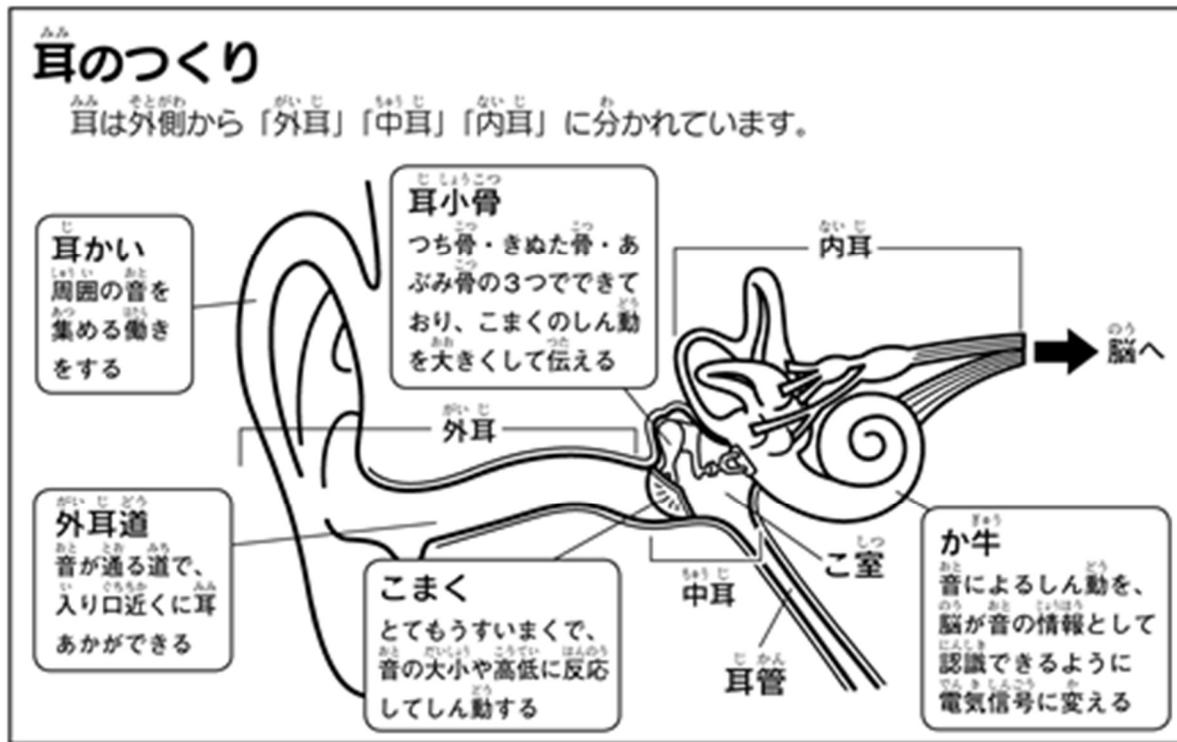
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



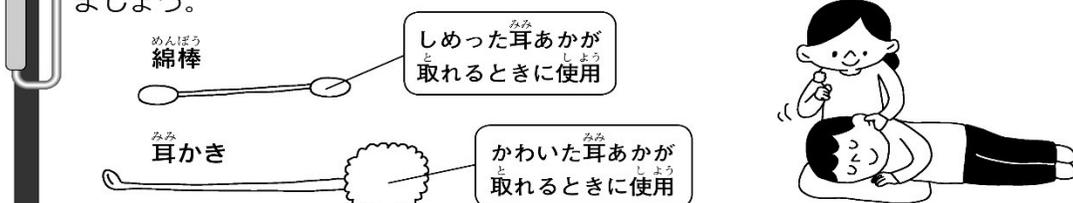
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

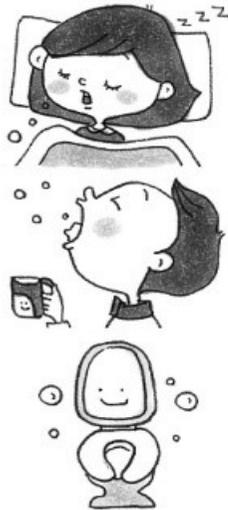
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

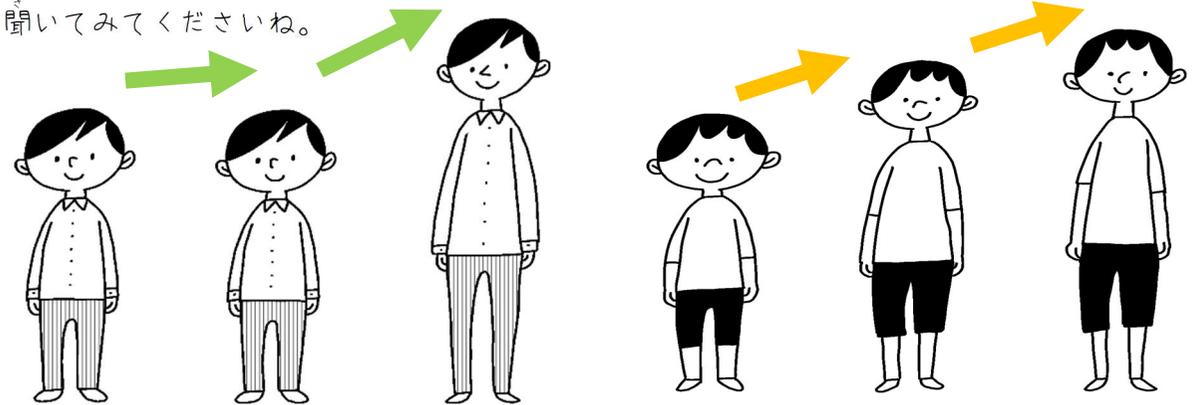
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



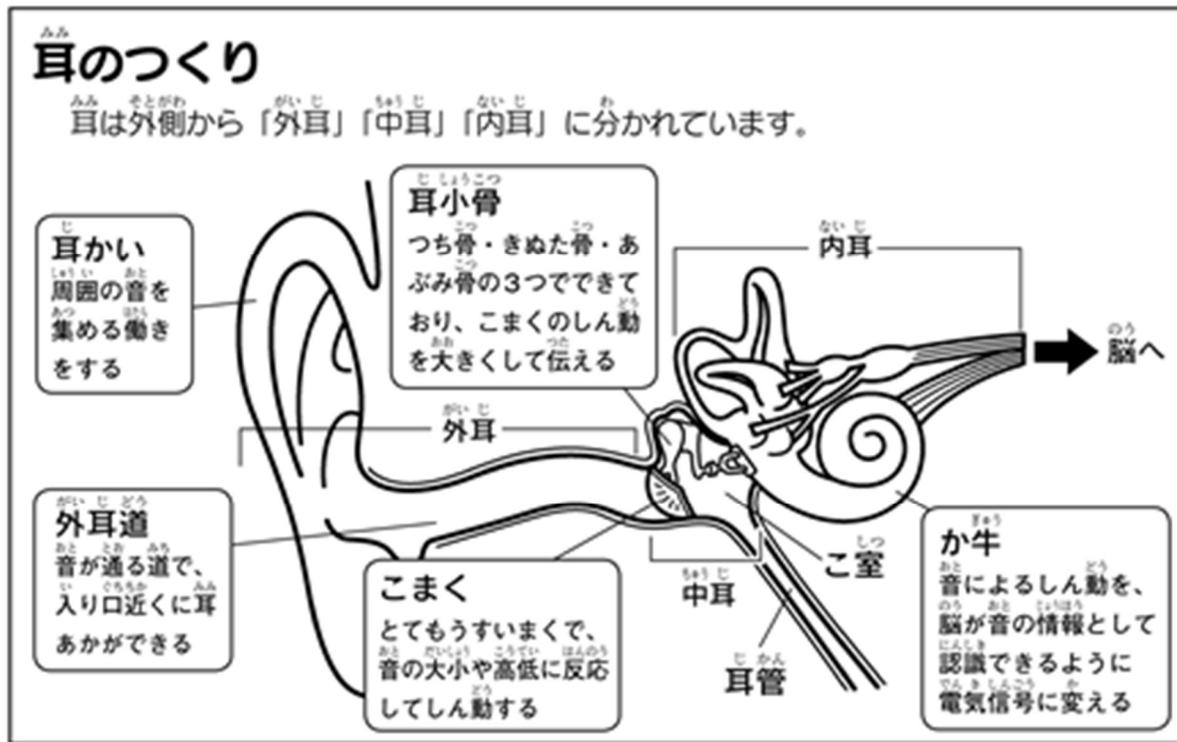
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



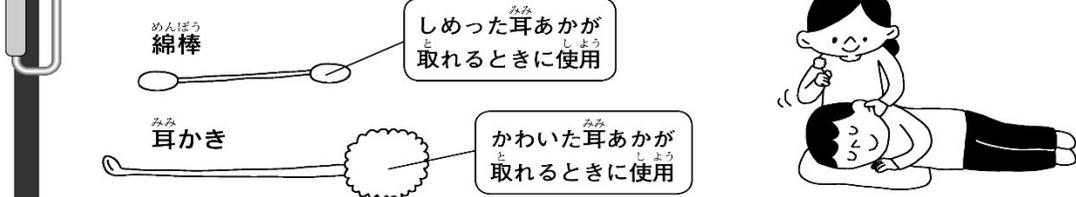
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

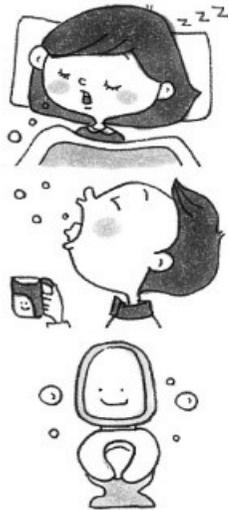
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

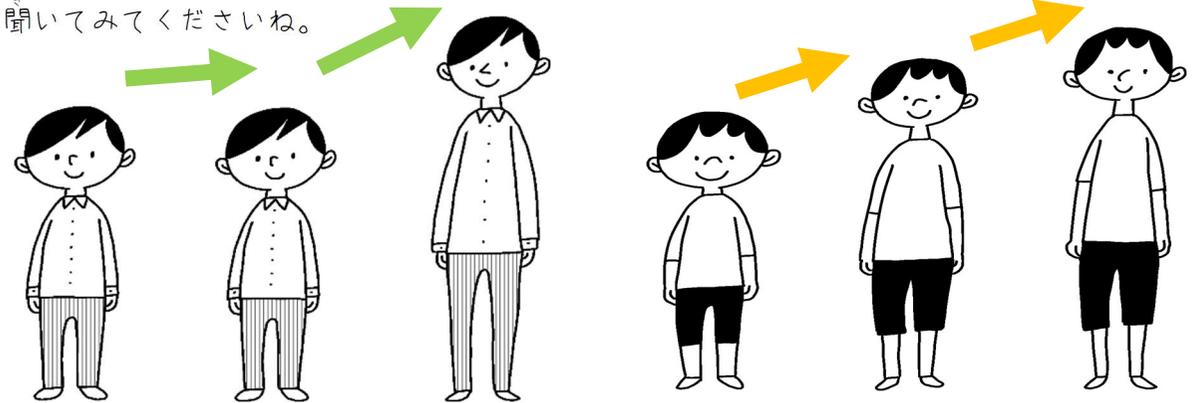
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



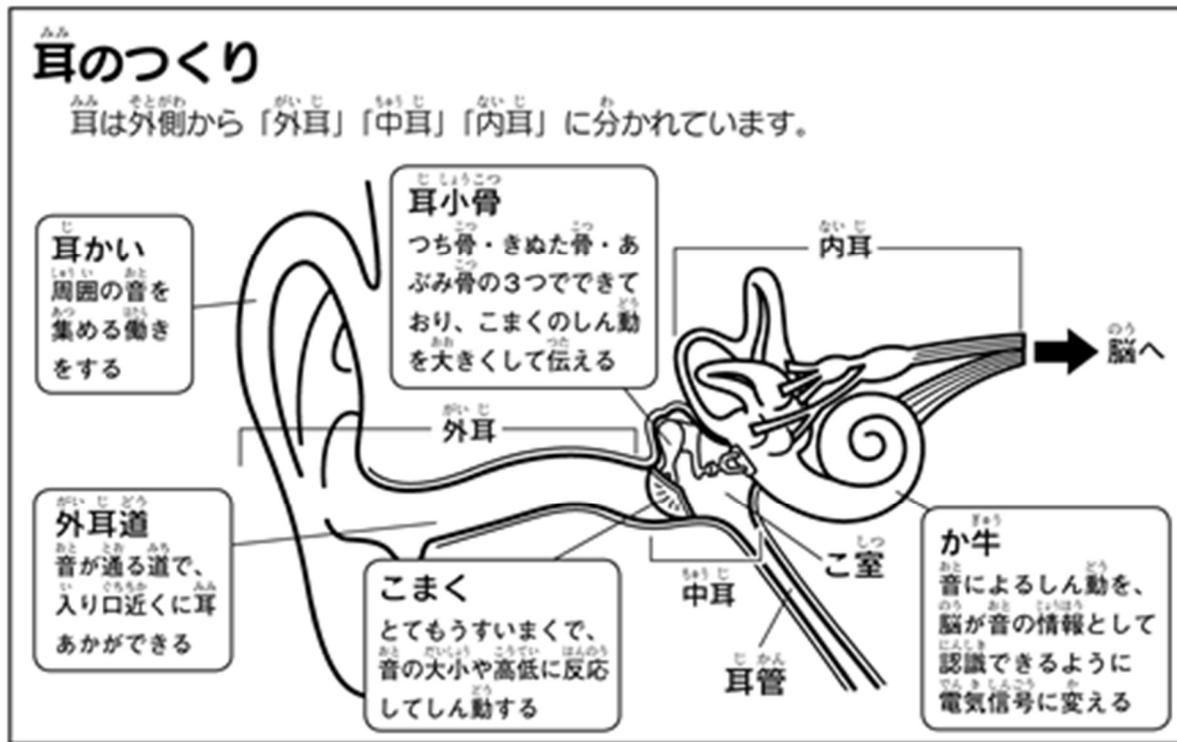
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



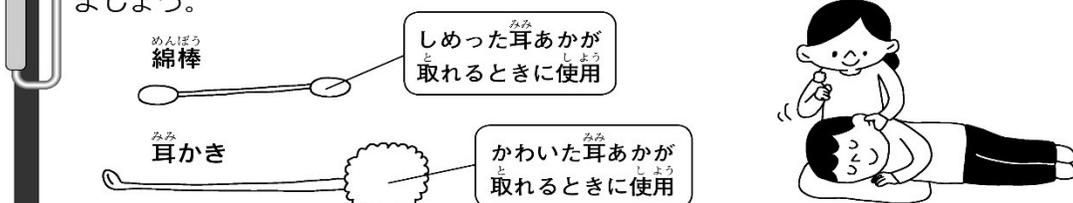
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

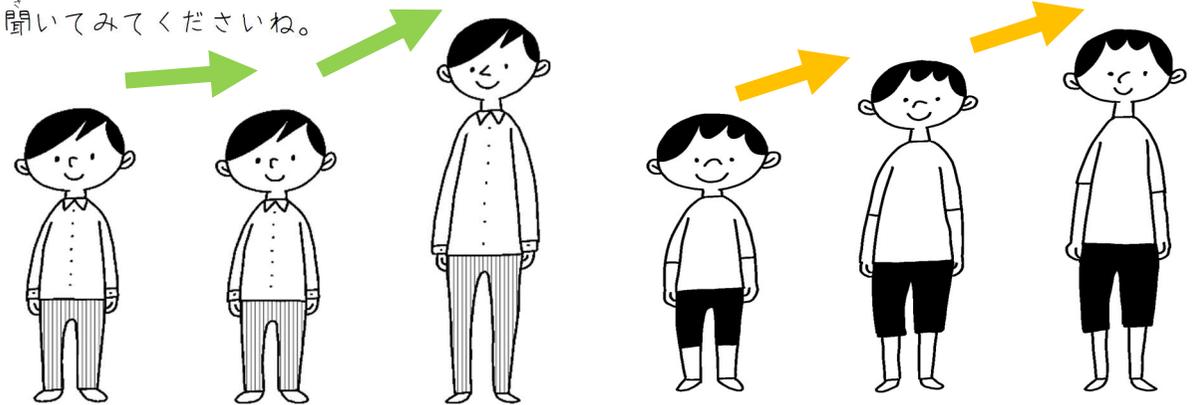
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



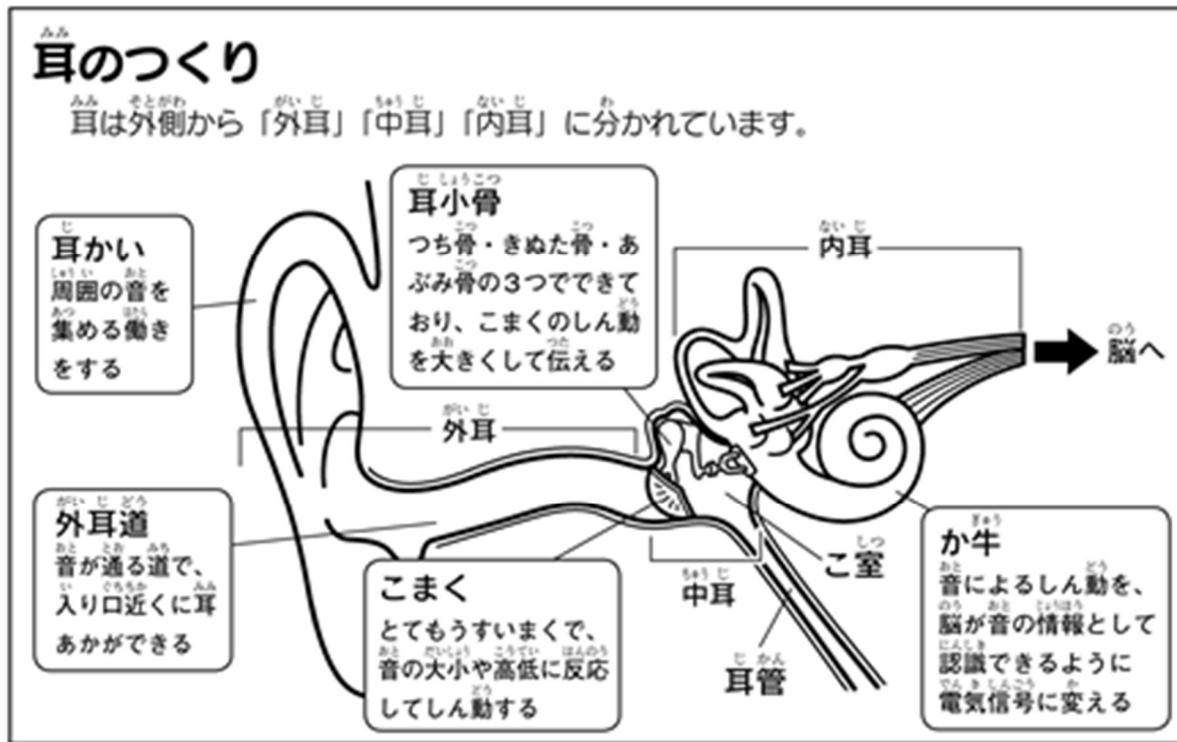
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



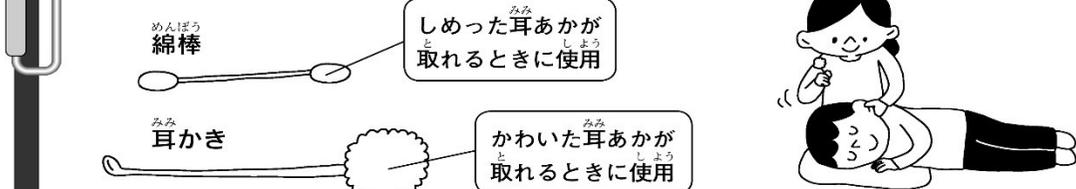
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

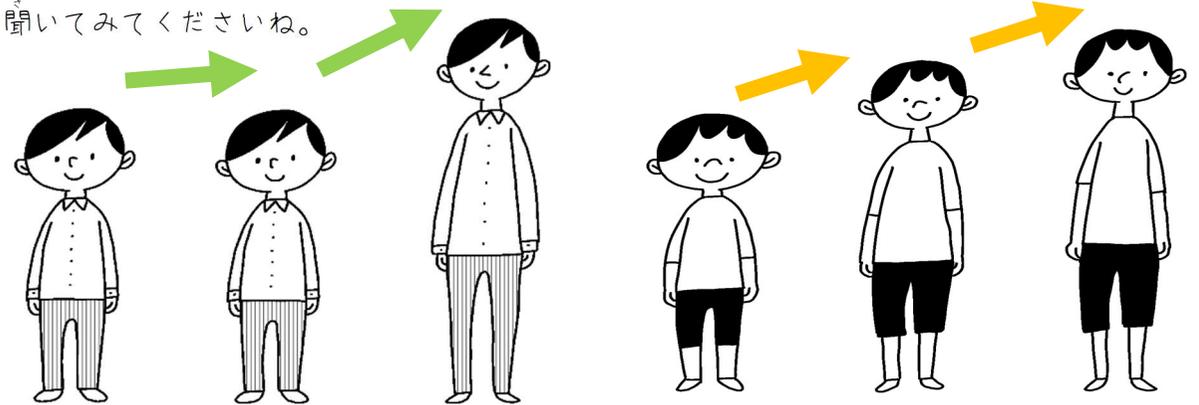
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



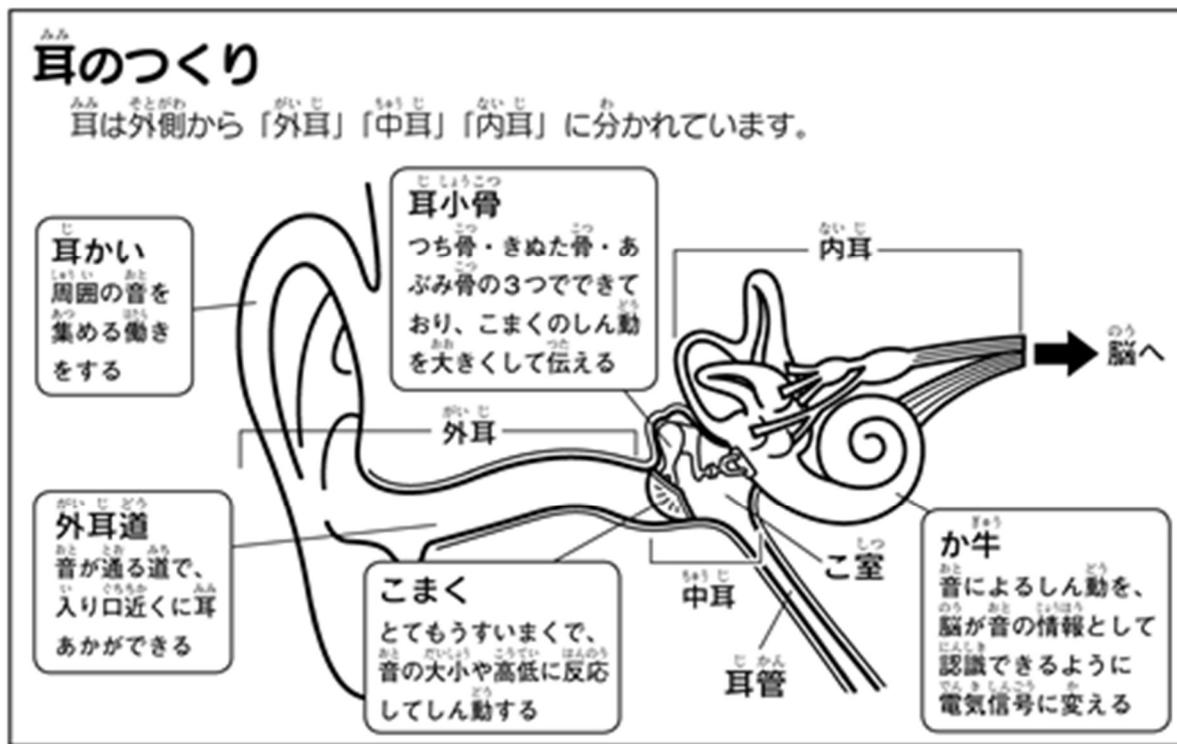
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



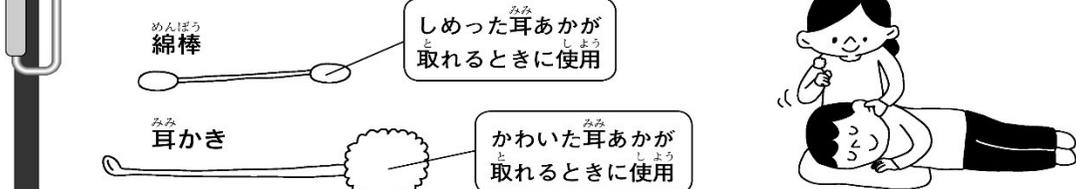
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

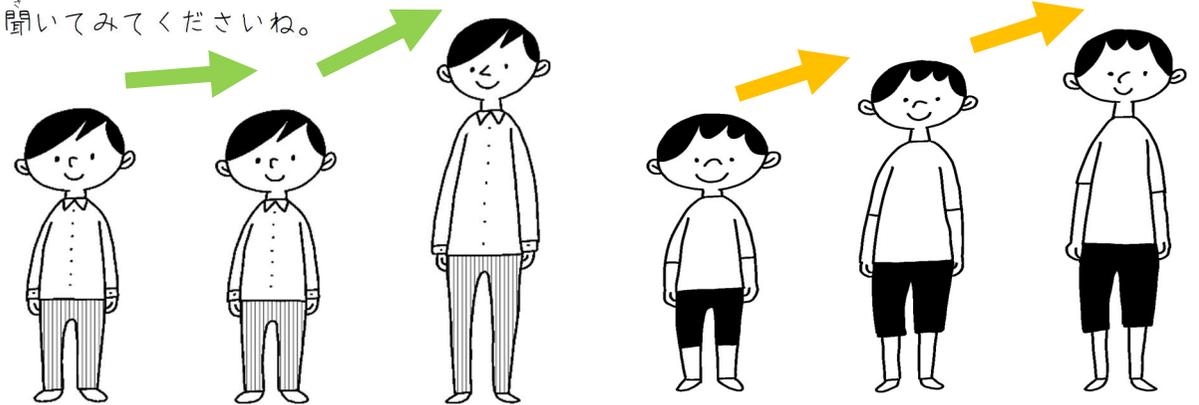
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



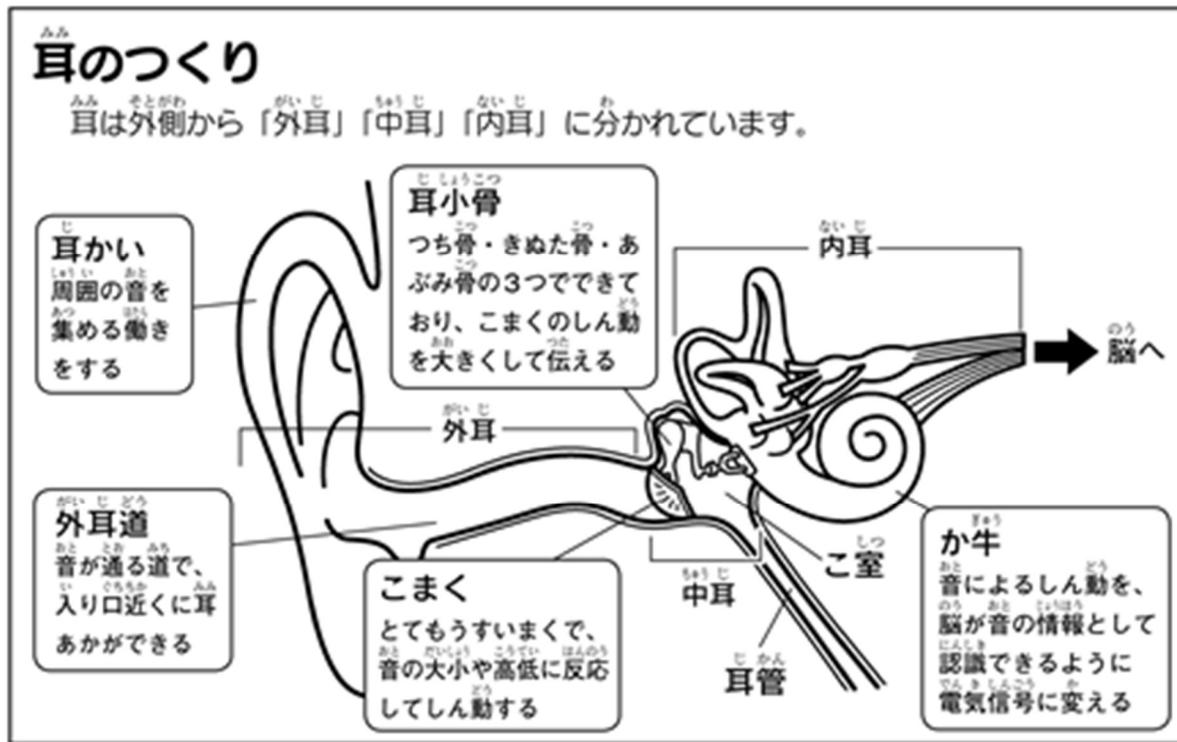
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



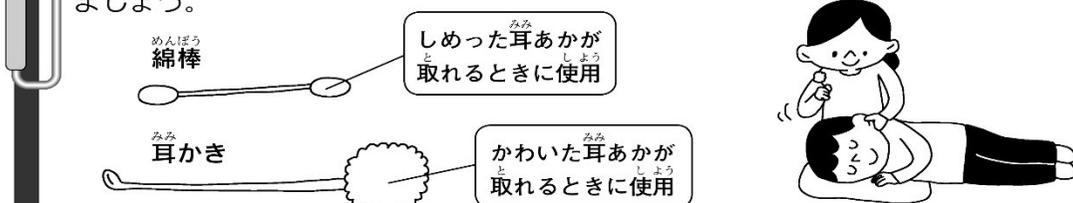
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

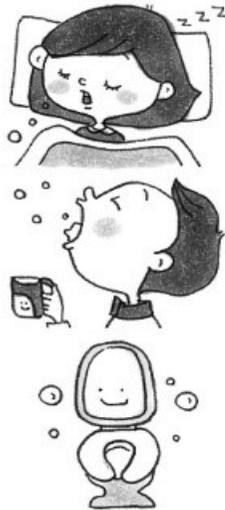
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

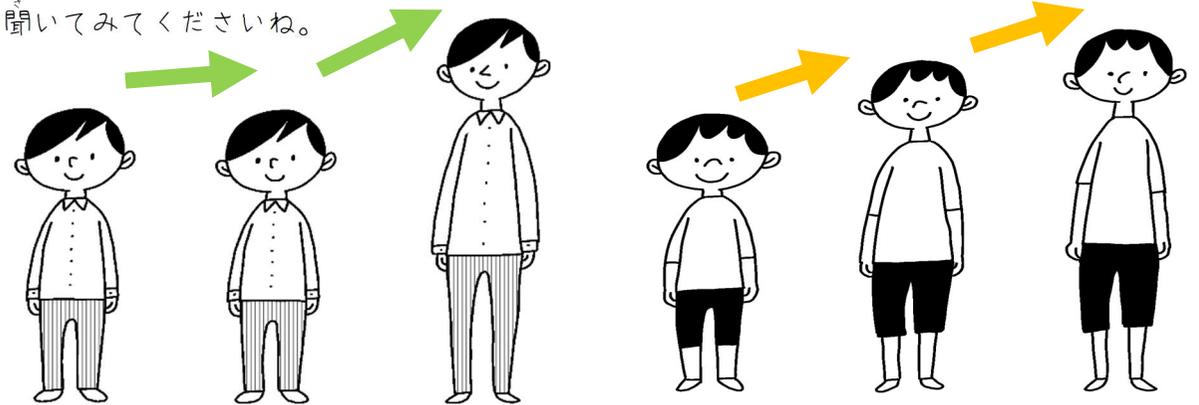
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



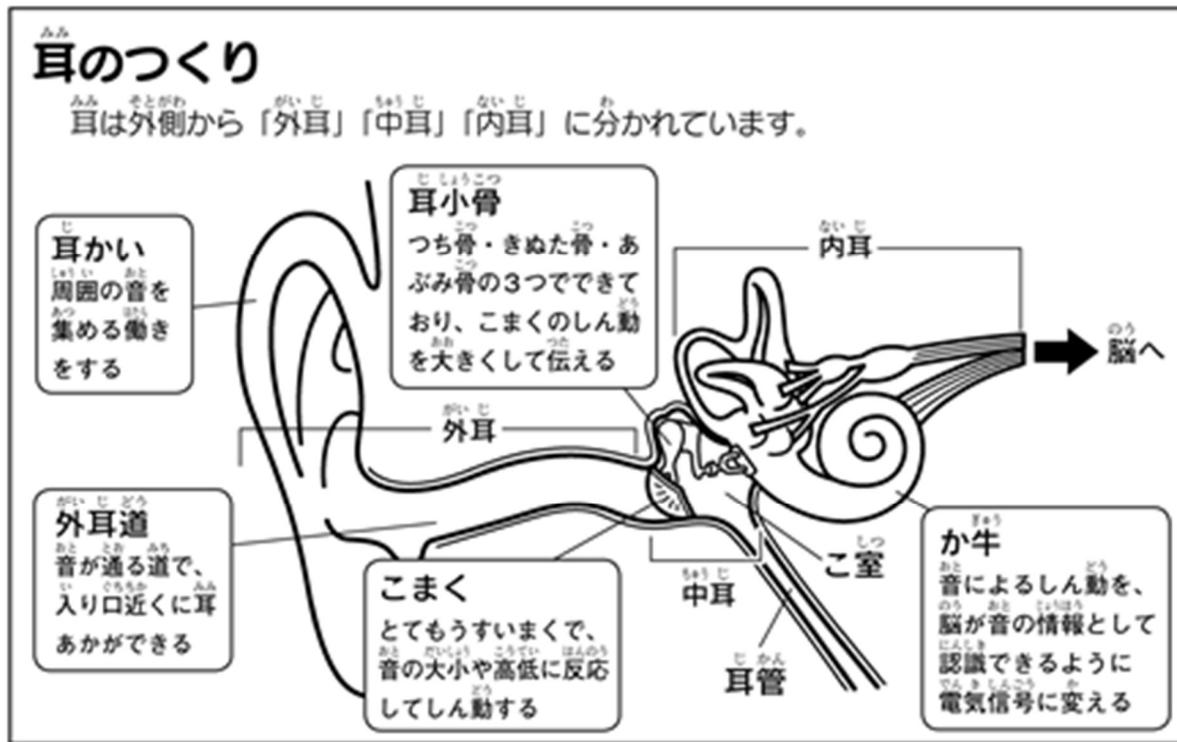
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



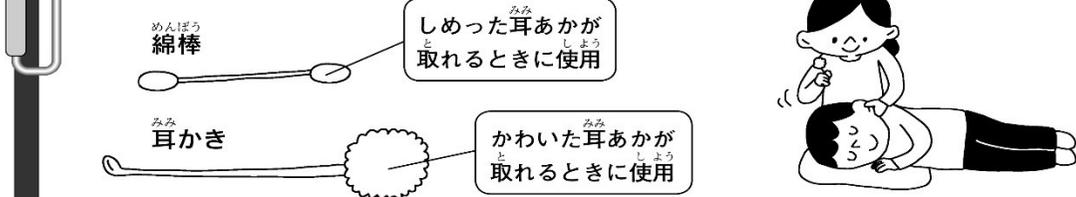
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるの要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

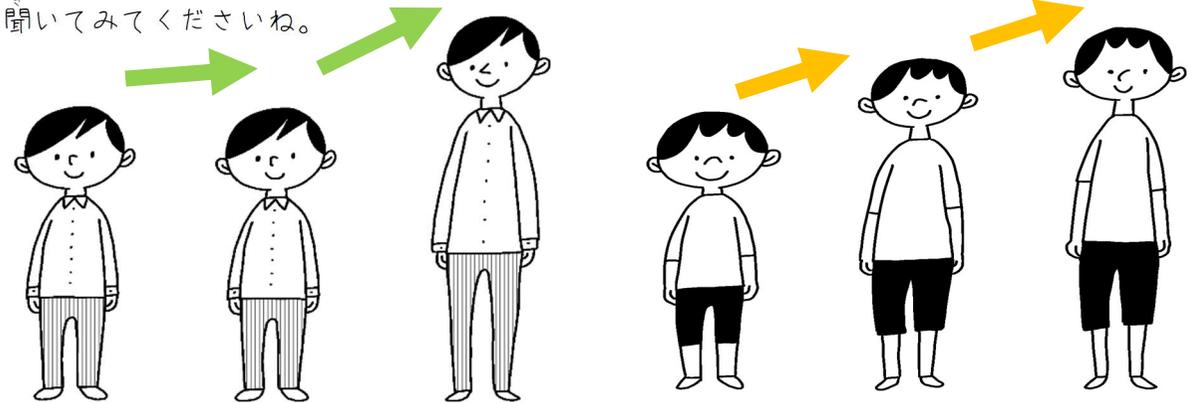
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



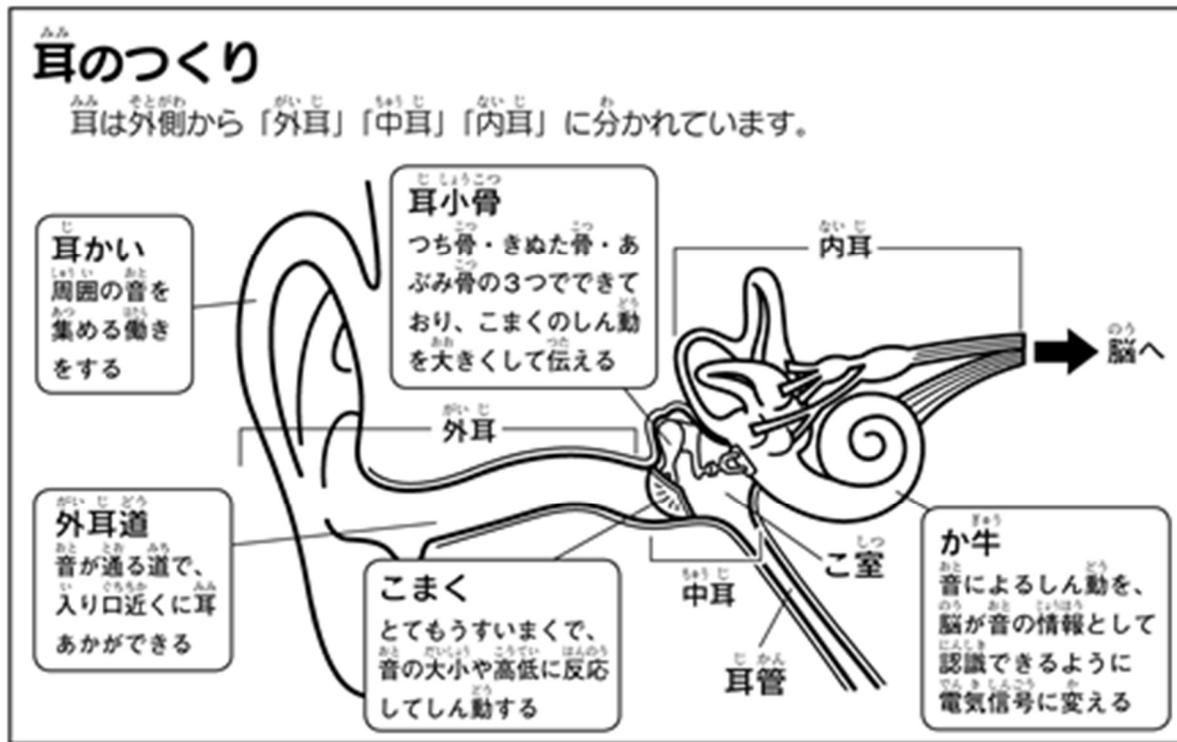
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



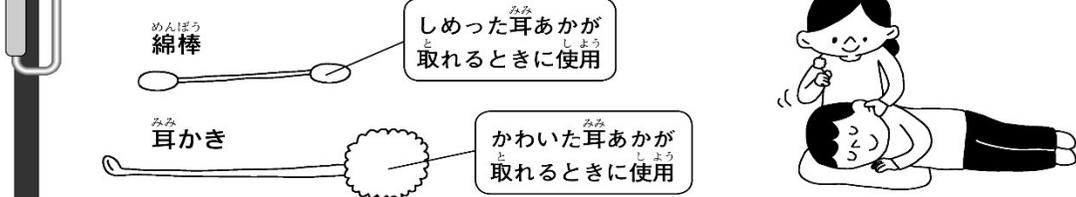
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

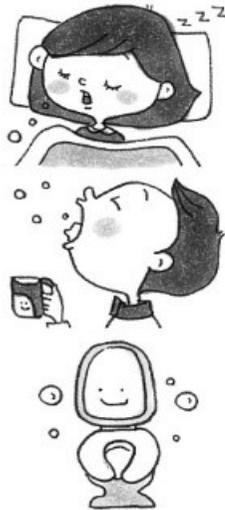
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

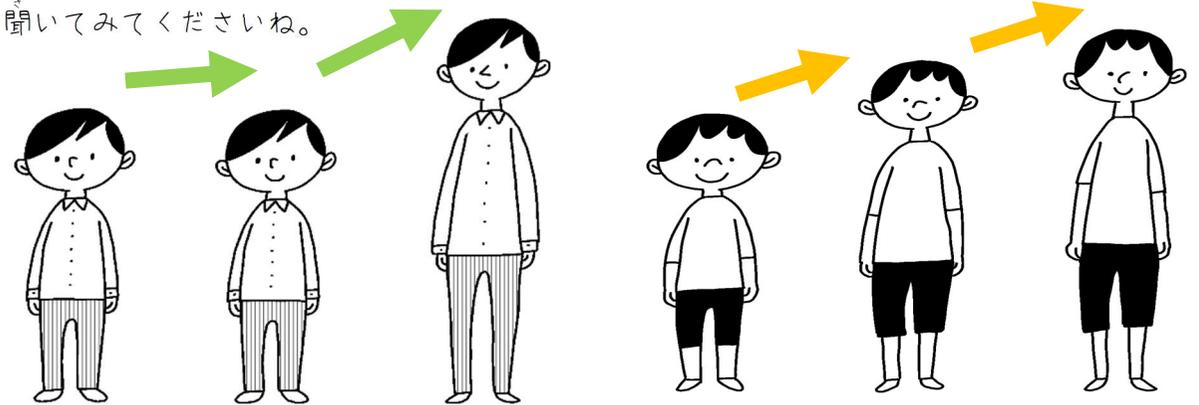
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



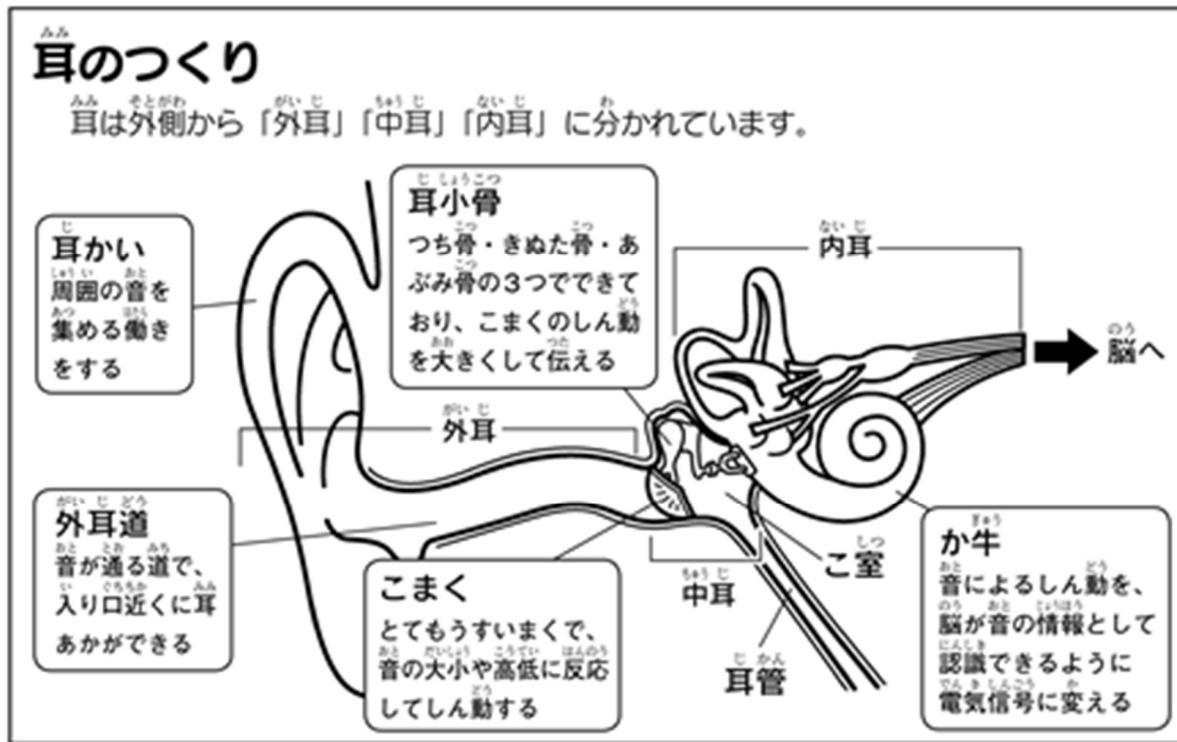
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



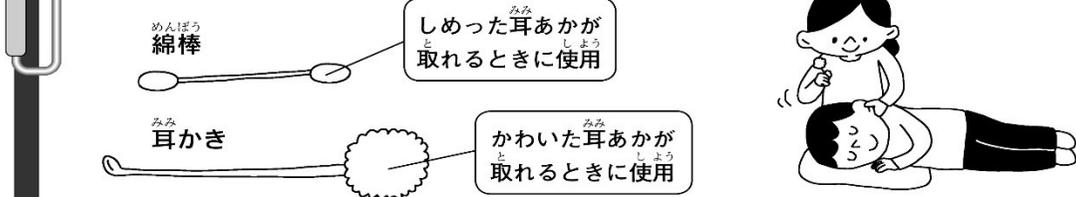
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

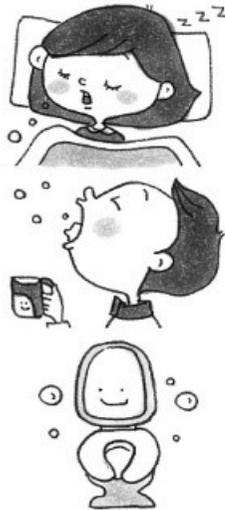
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

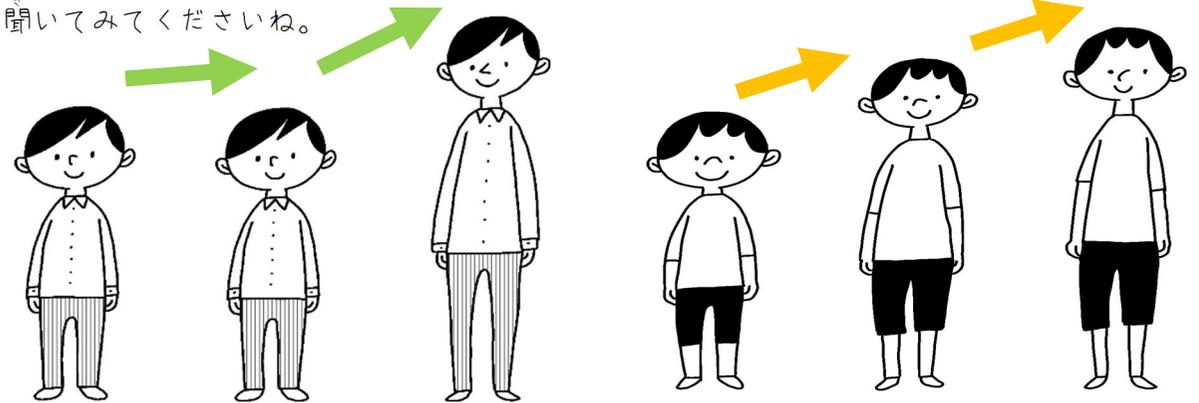


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

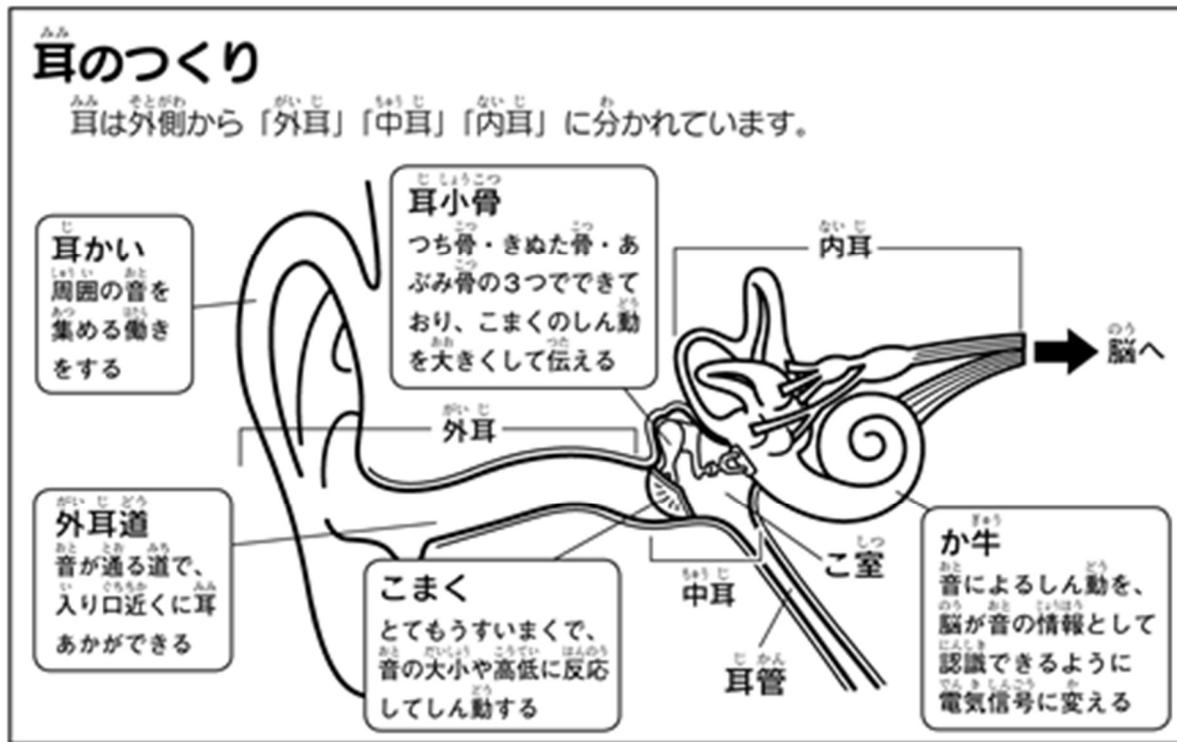
背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

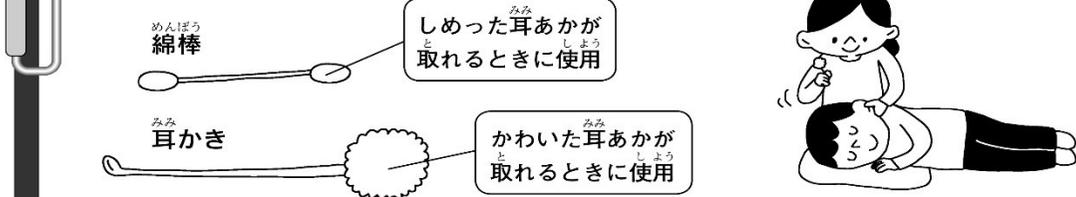
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

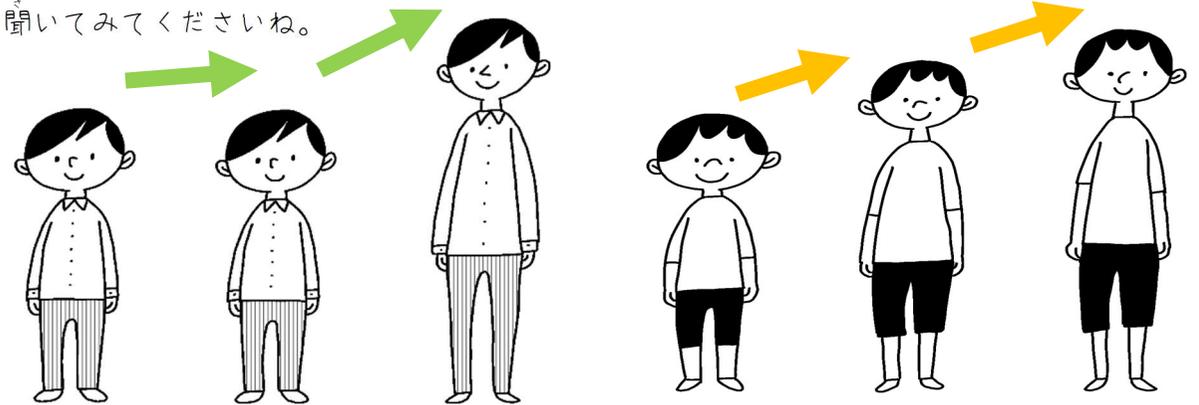
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



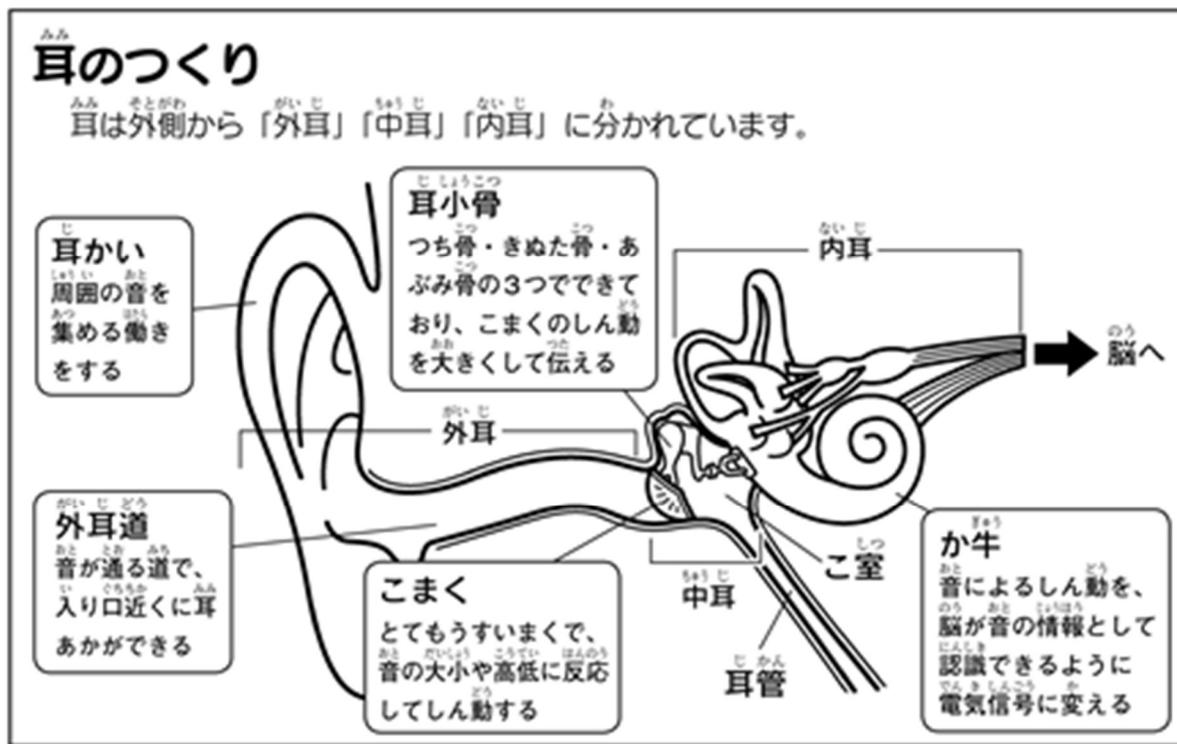
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



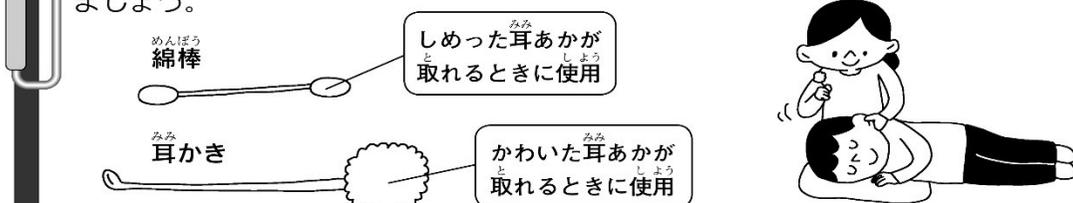
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

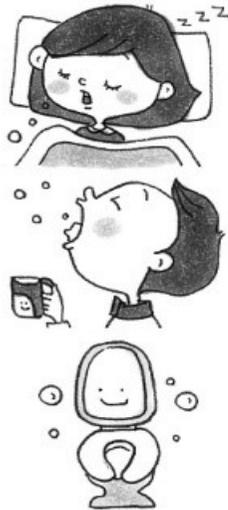
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

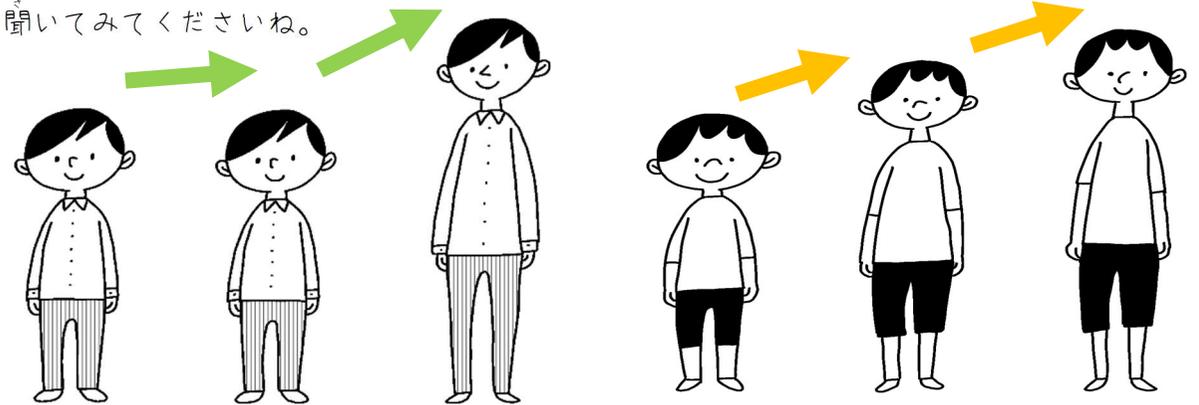
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発育について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



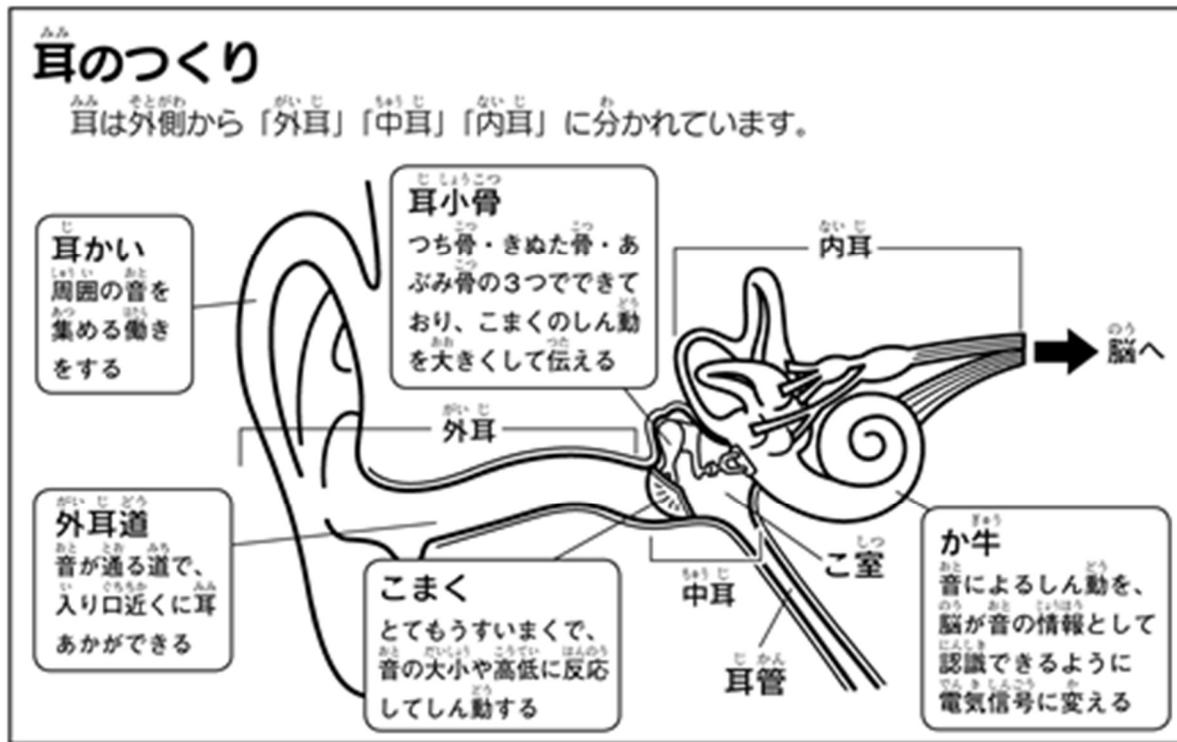
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



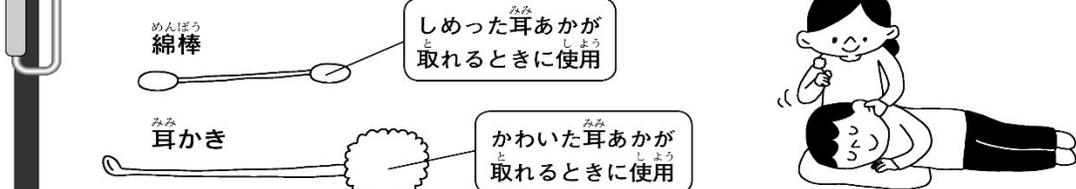
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

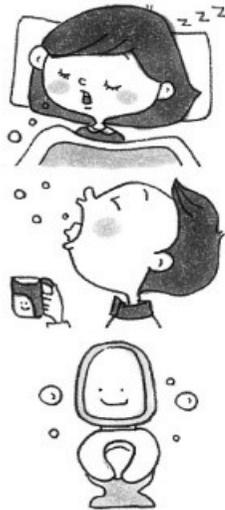
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

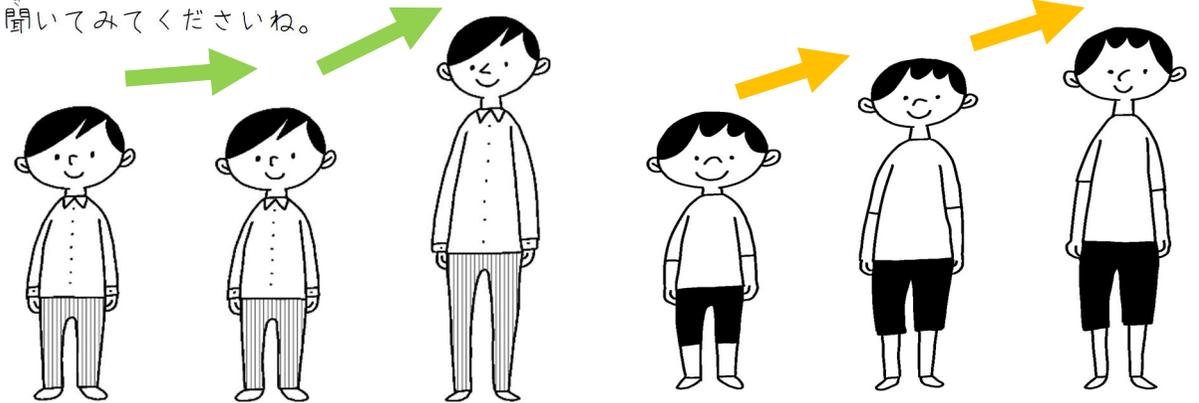
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



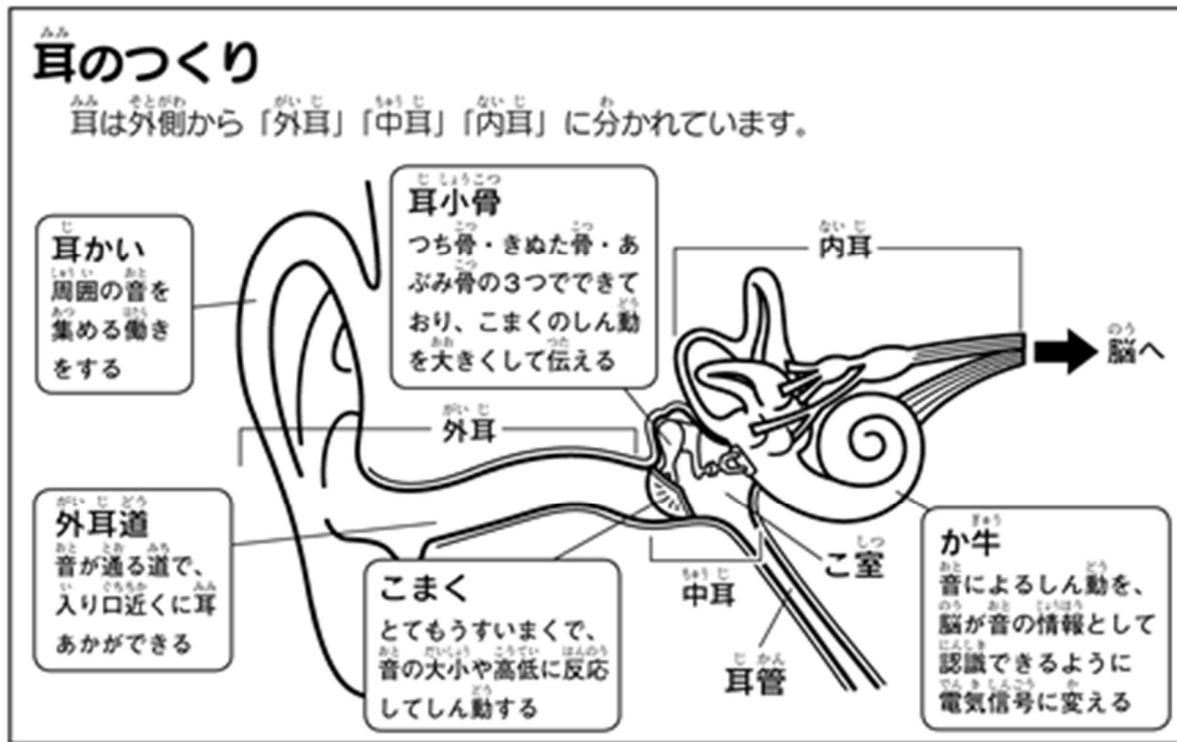
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



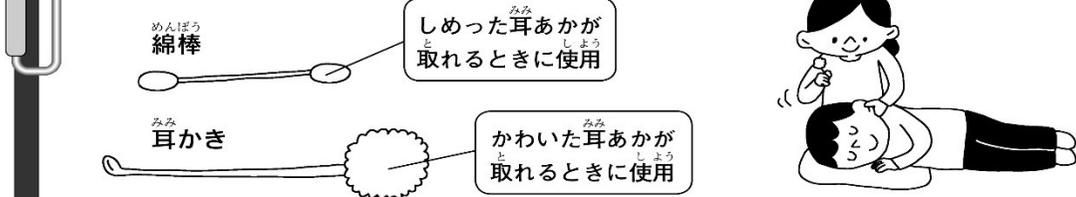
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

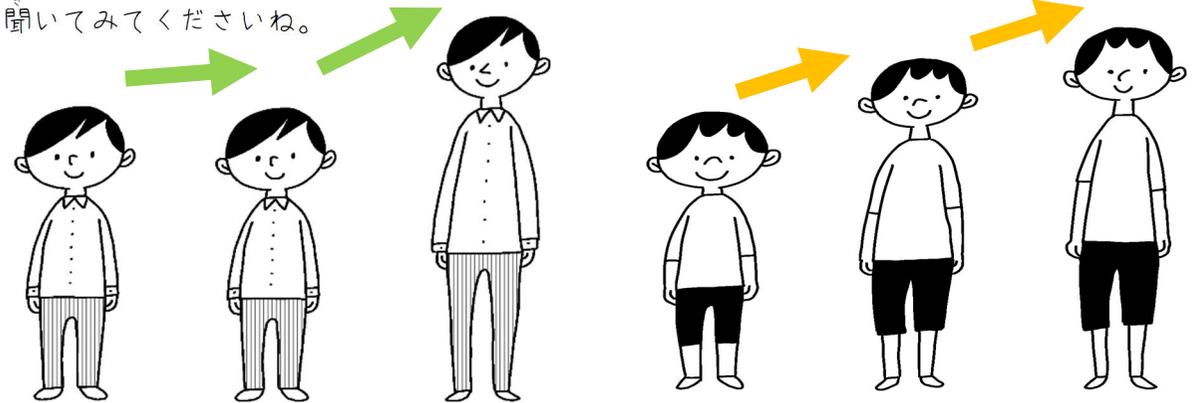
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるうちのの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



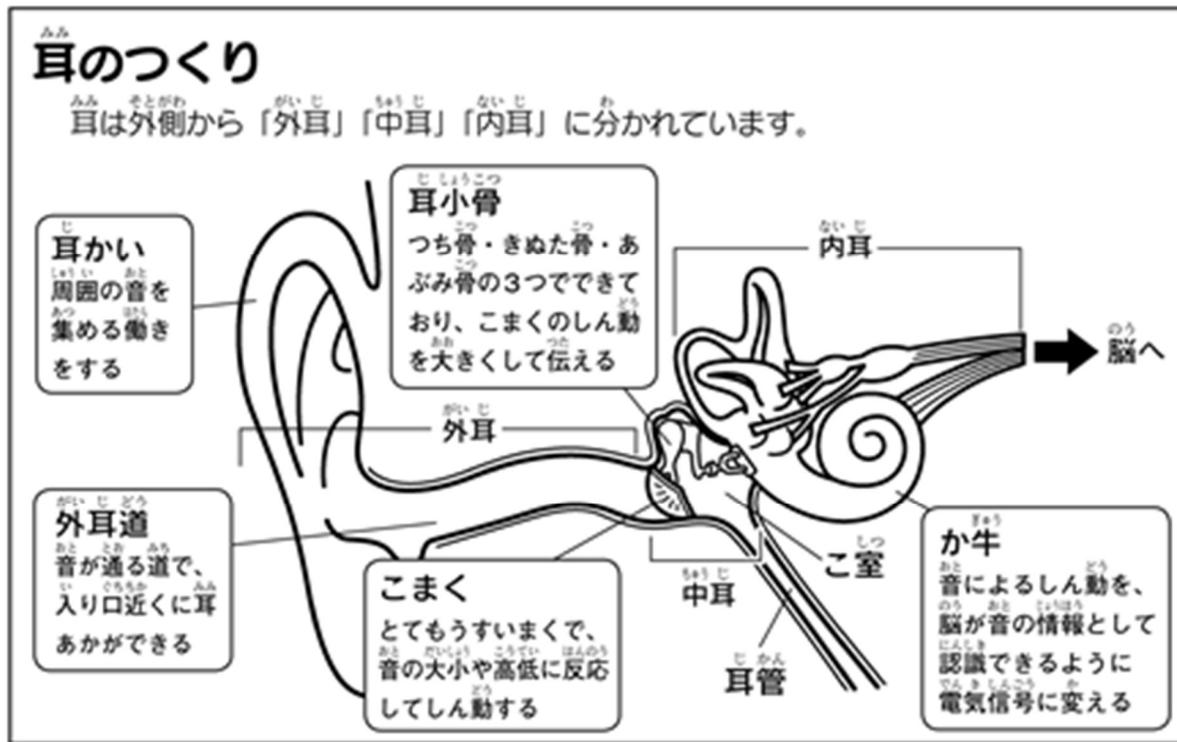
うちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



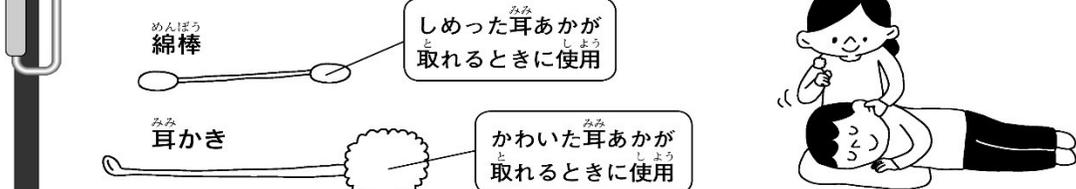
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

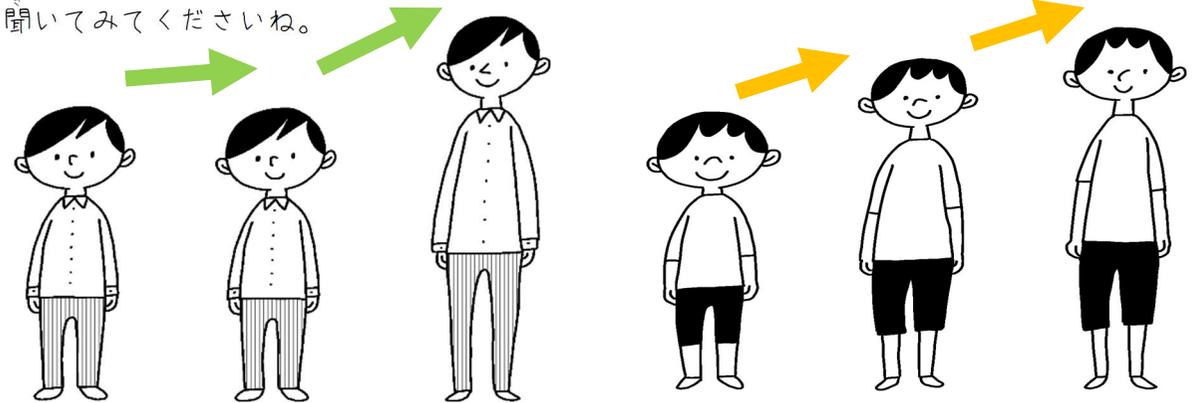
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



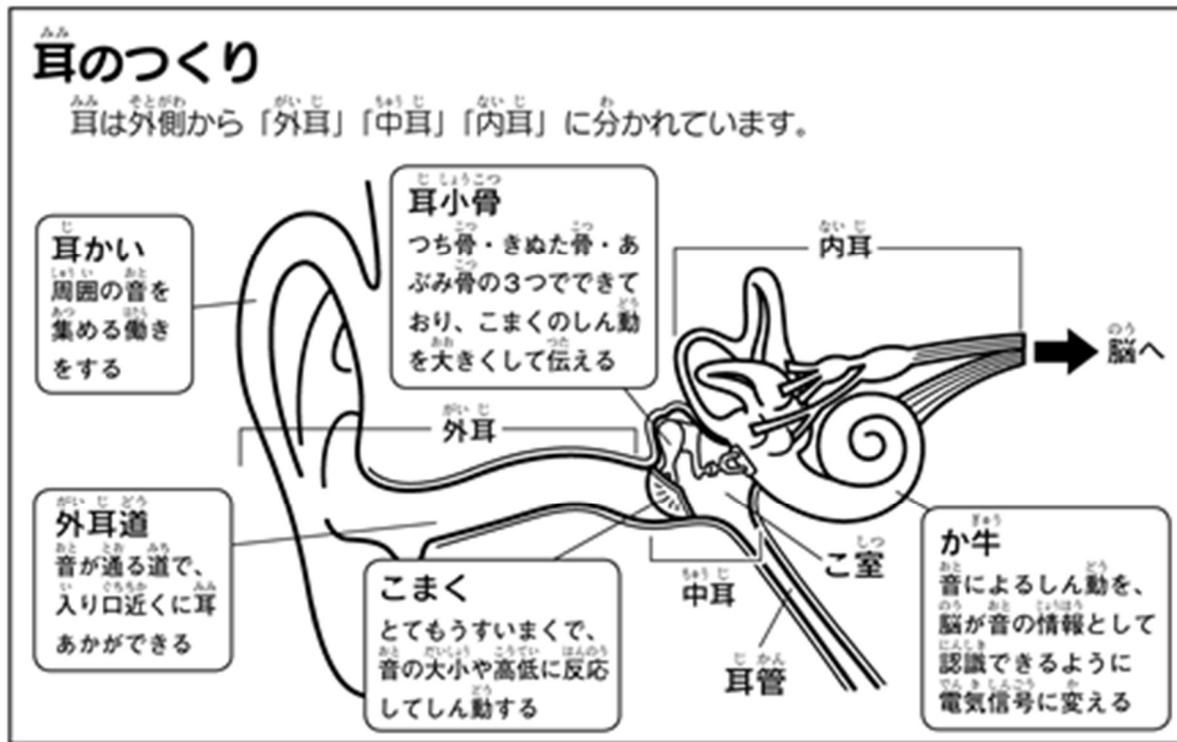
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



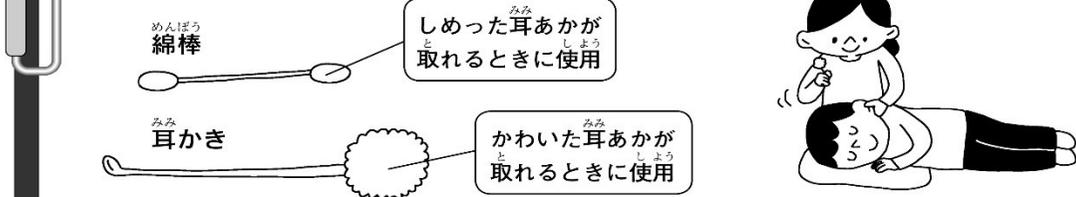
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

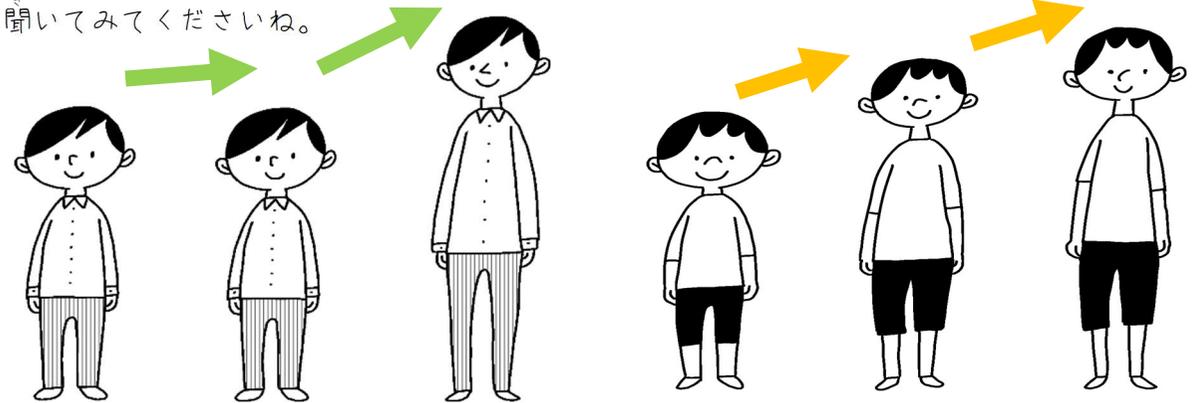
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



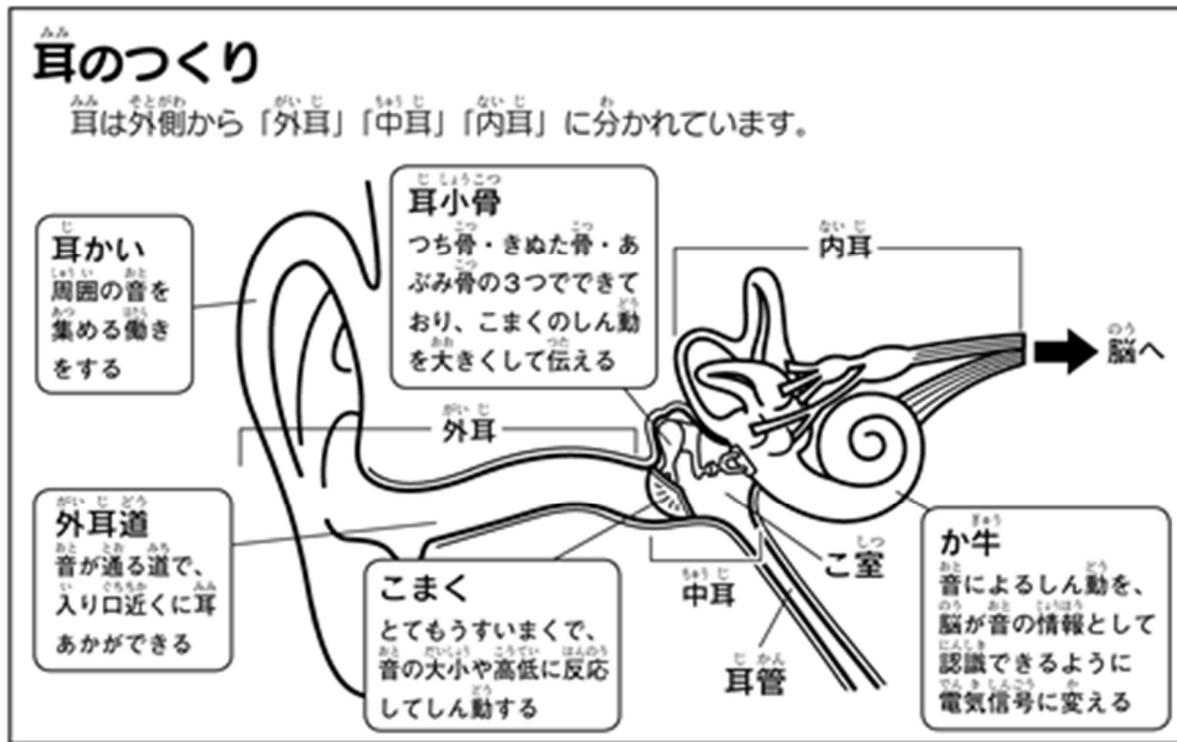
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



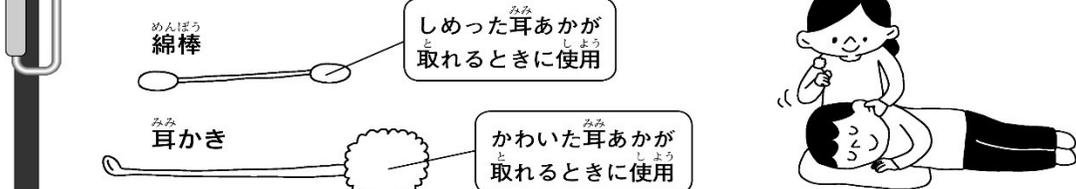
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

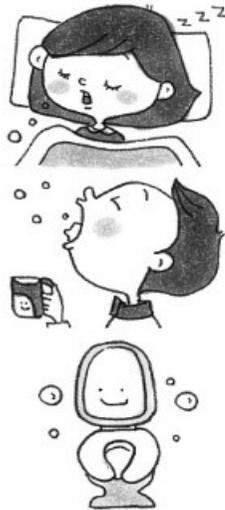
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

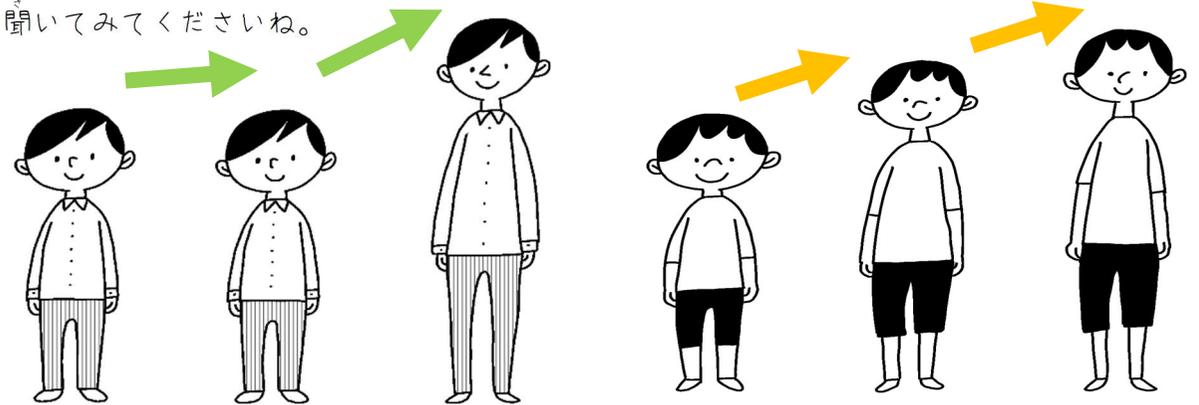
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



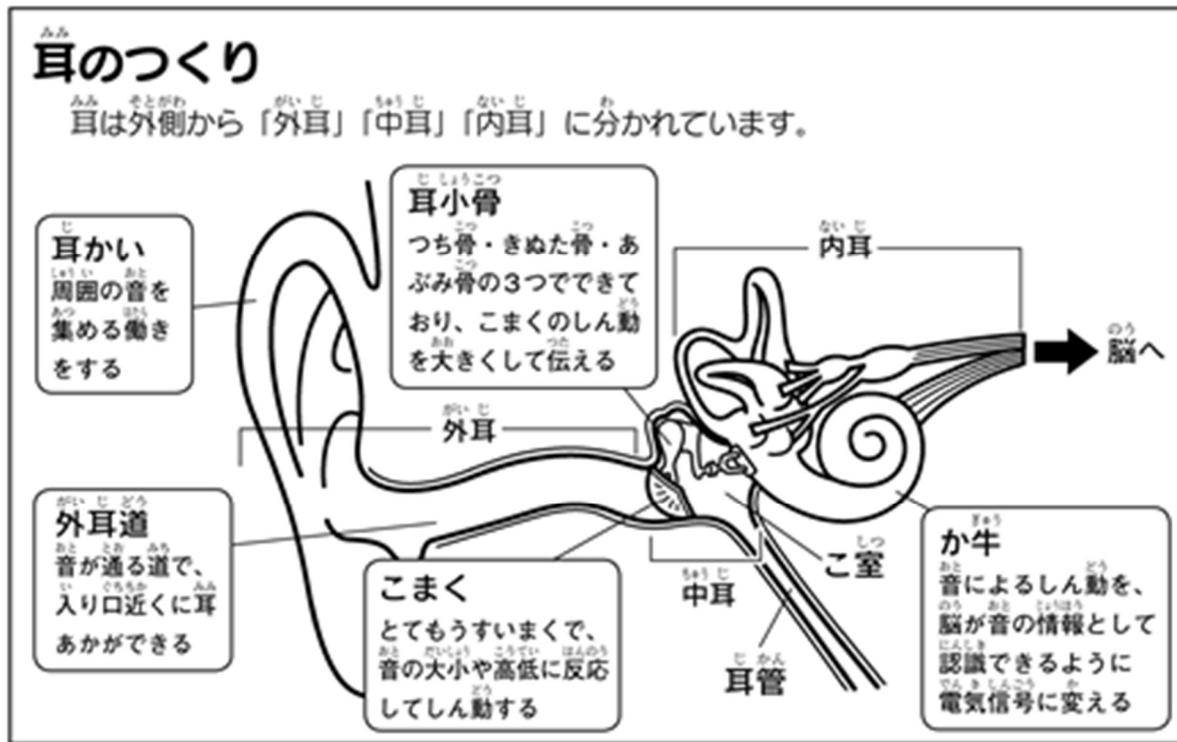
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



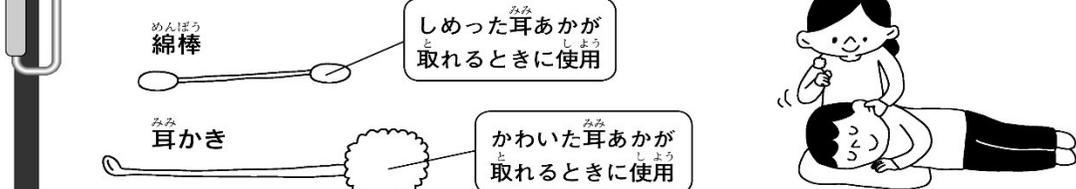
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

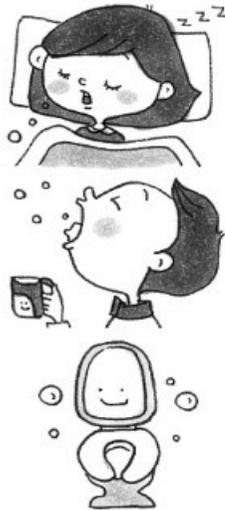
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

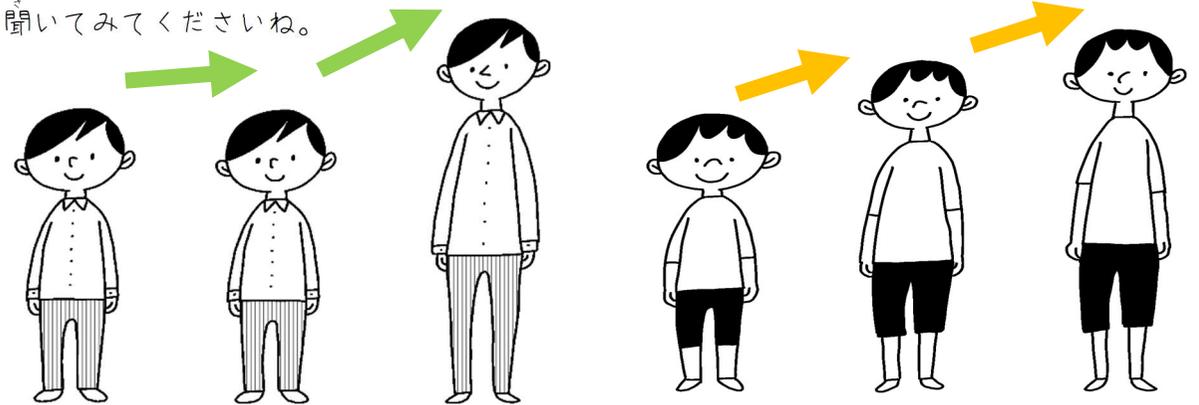
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



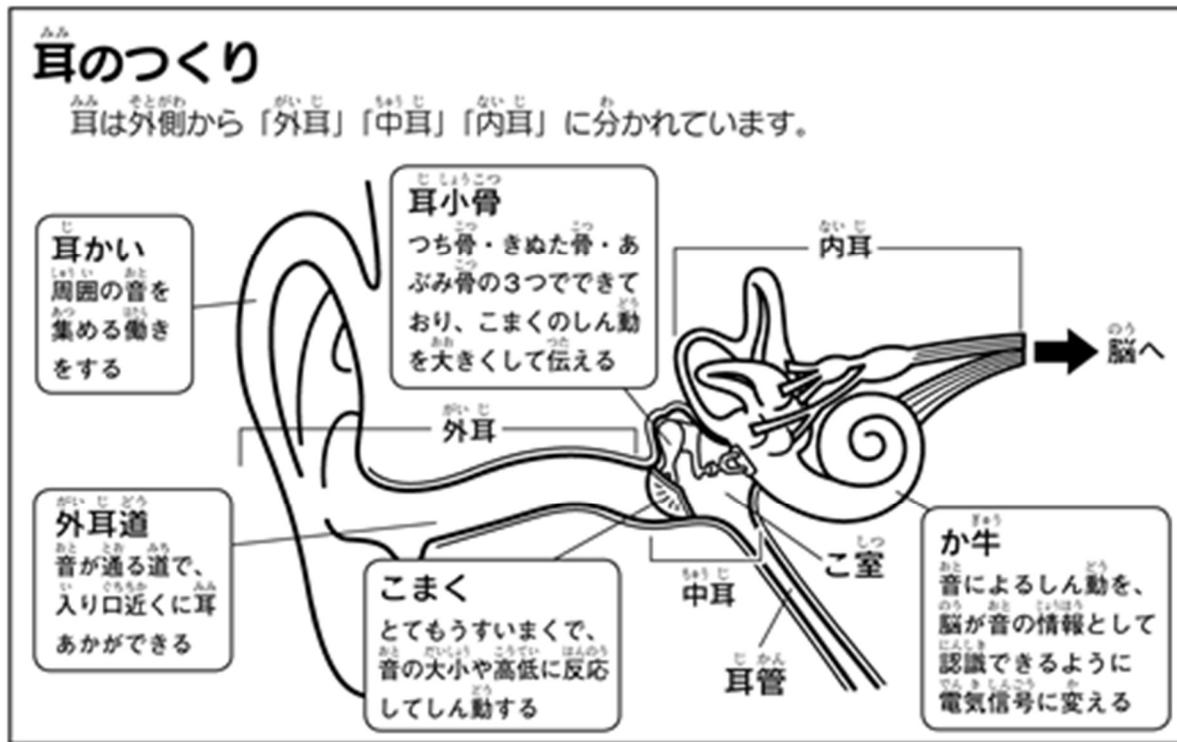
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



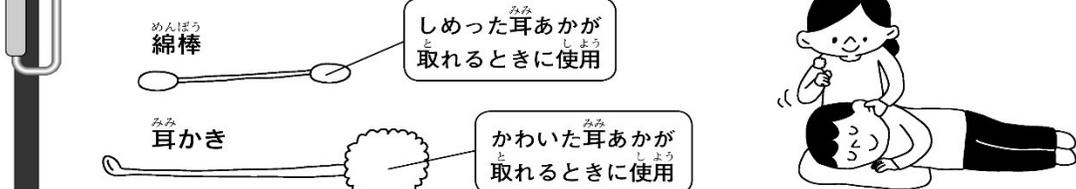
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

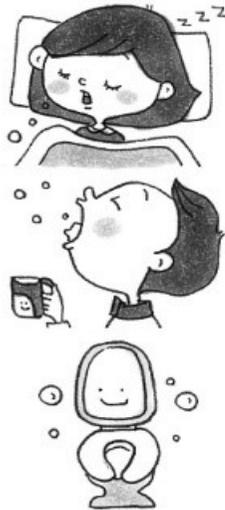
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

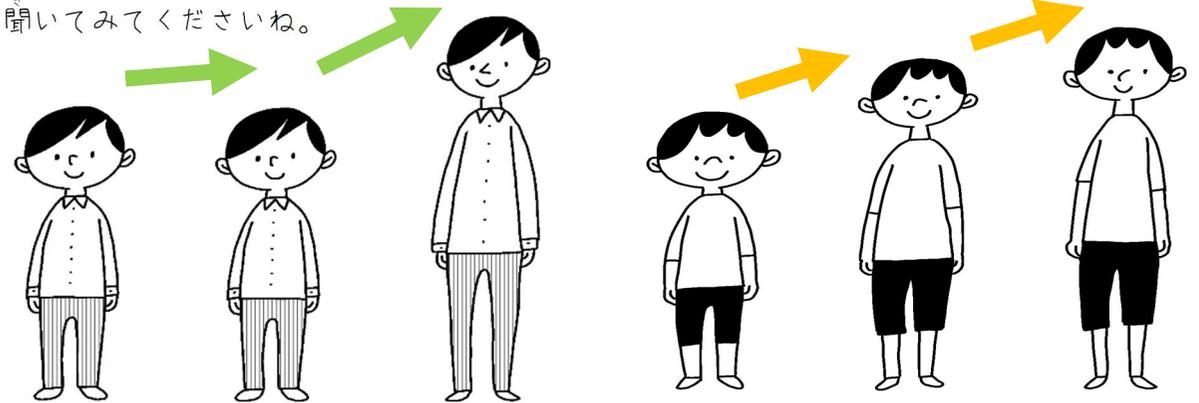
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



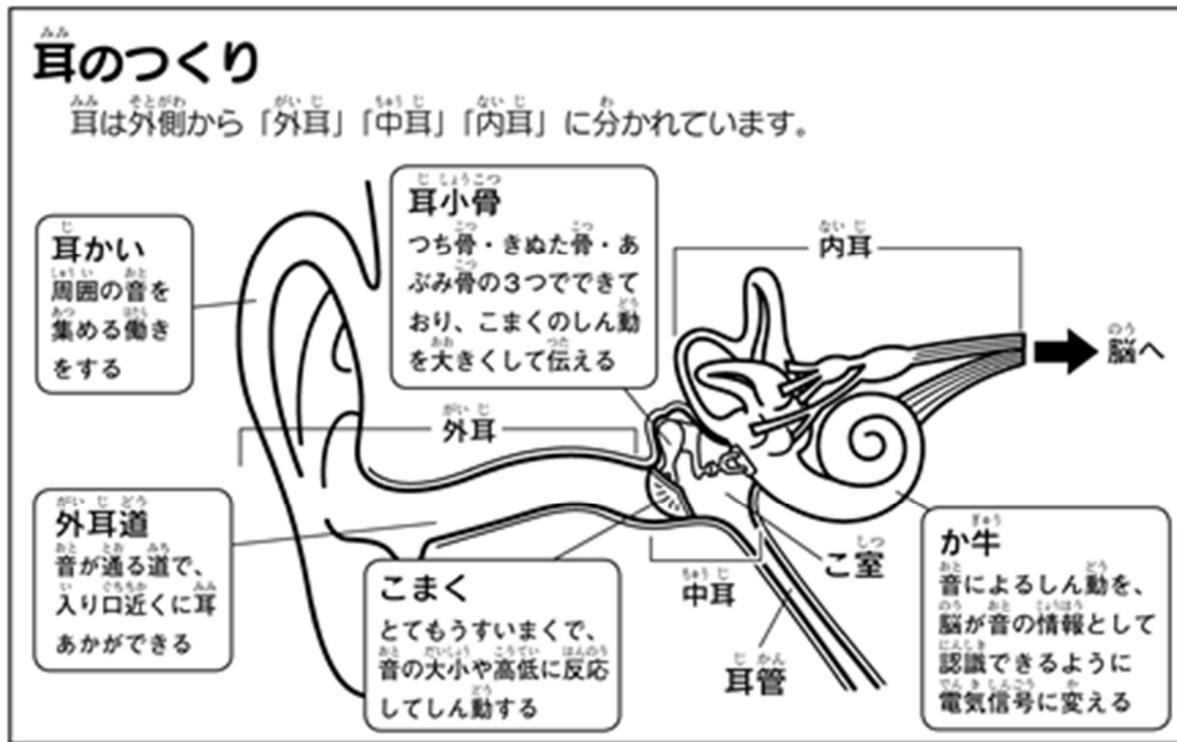
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



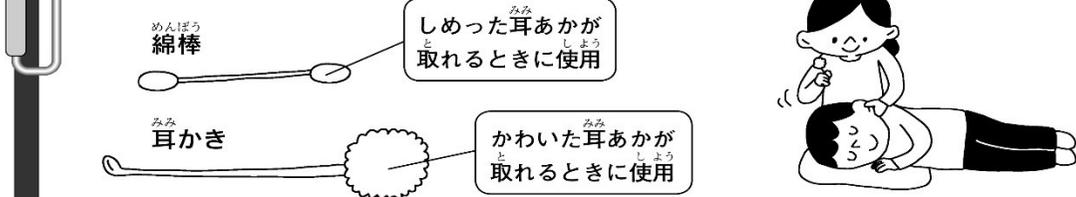
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

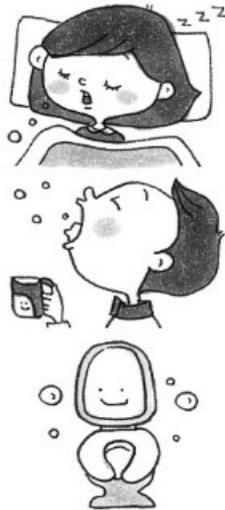
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

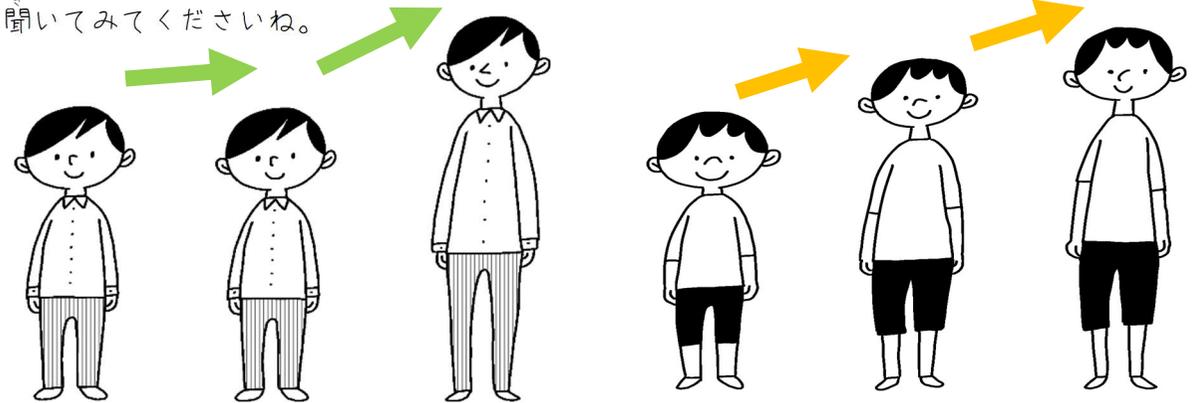
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



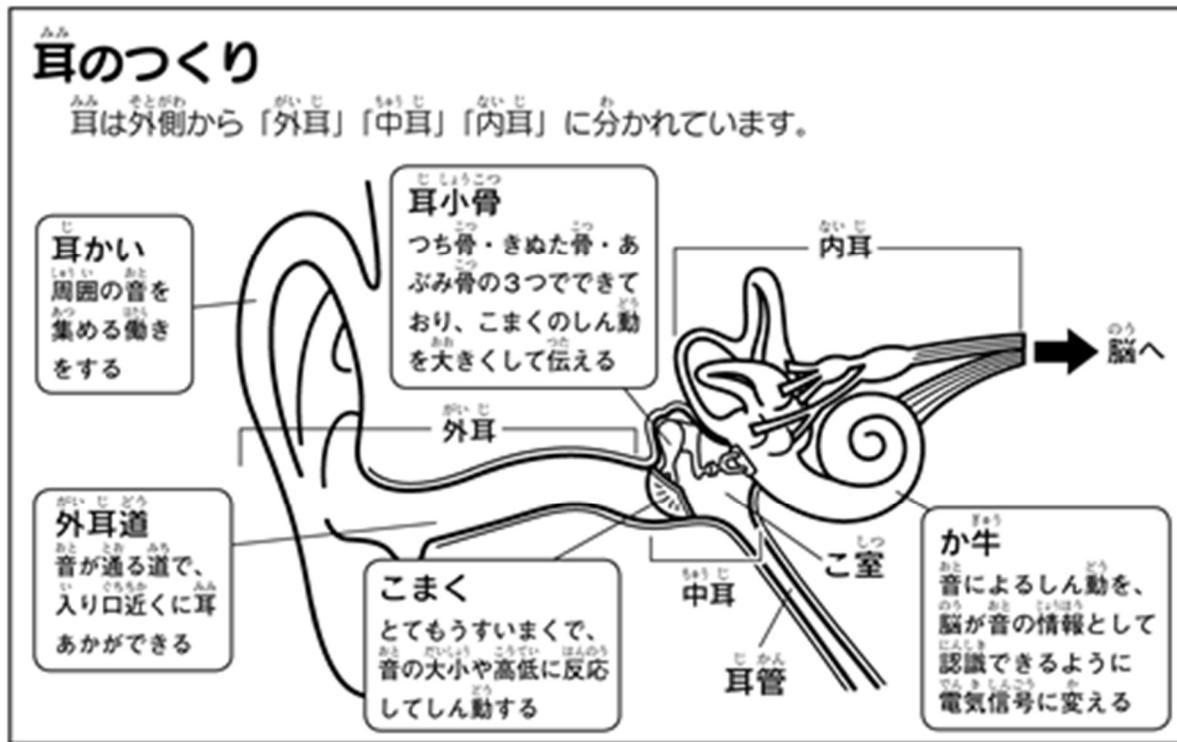
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



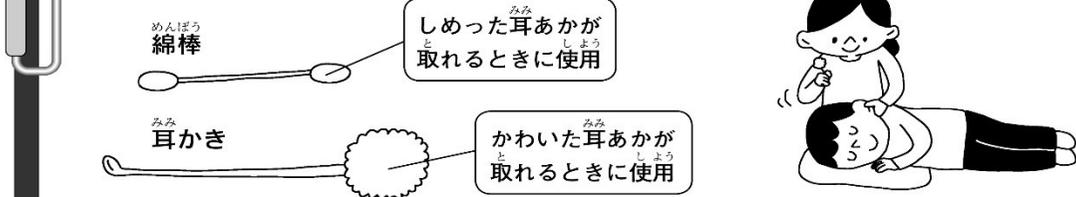
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

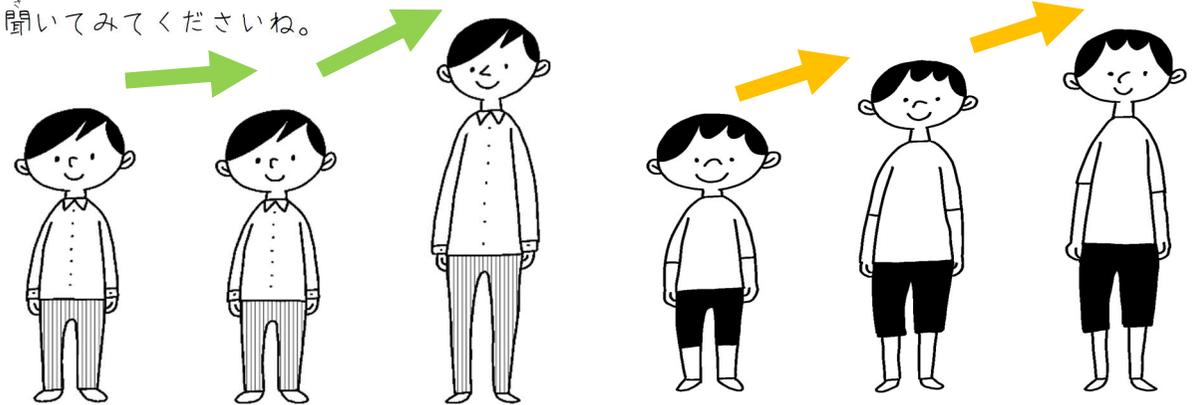
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



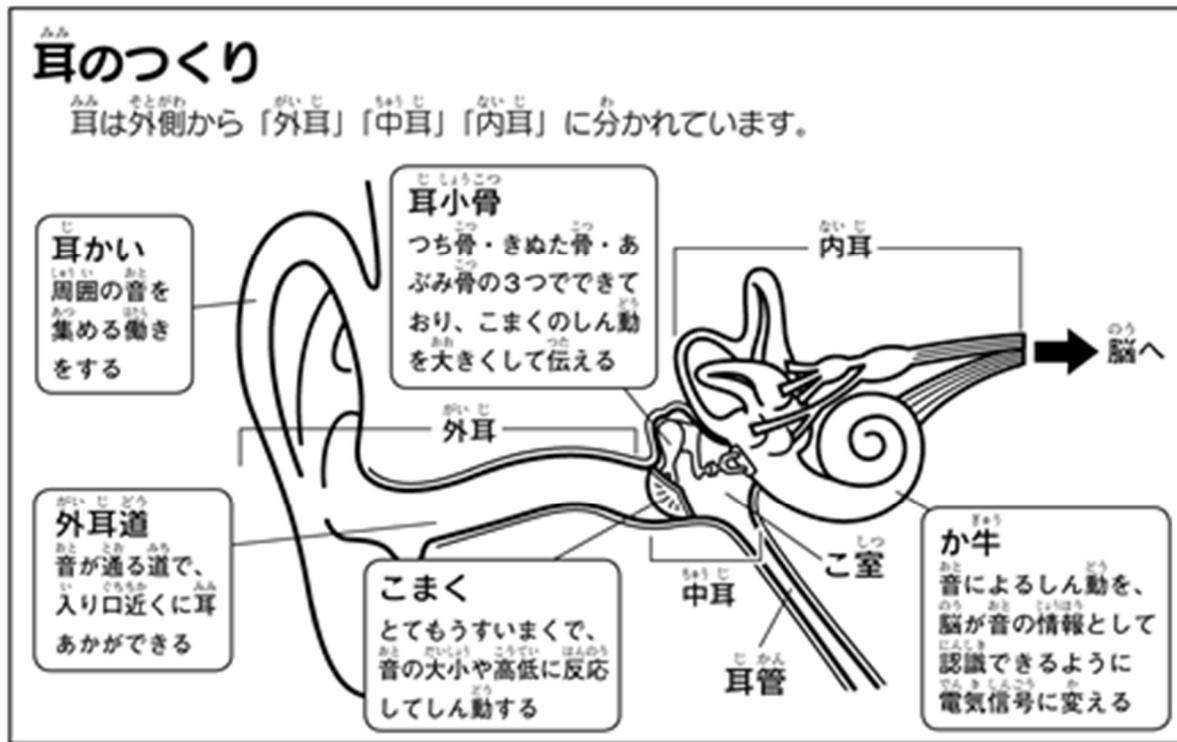
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



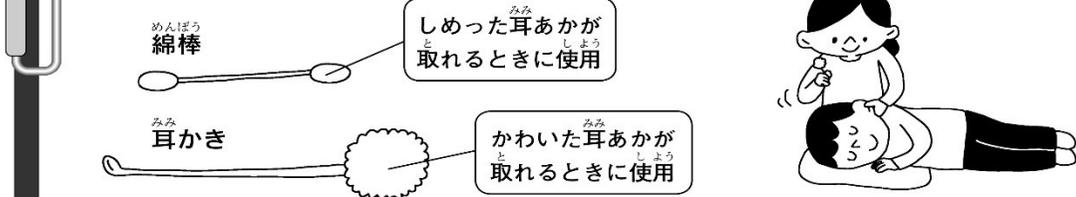
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

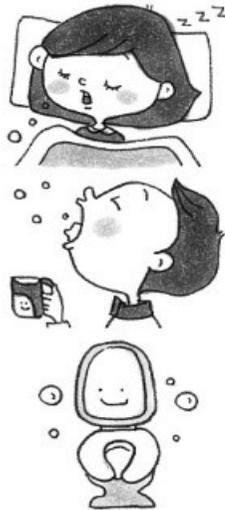
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

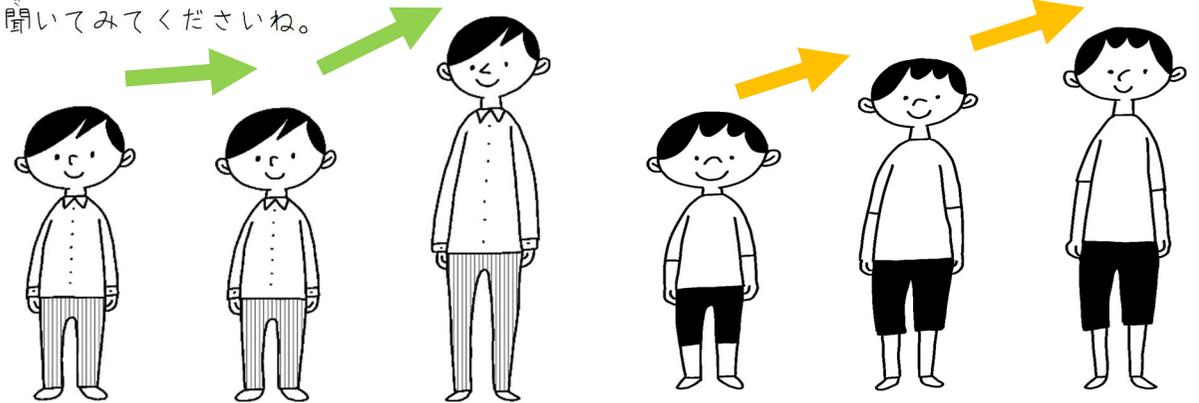
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



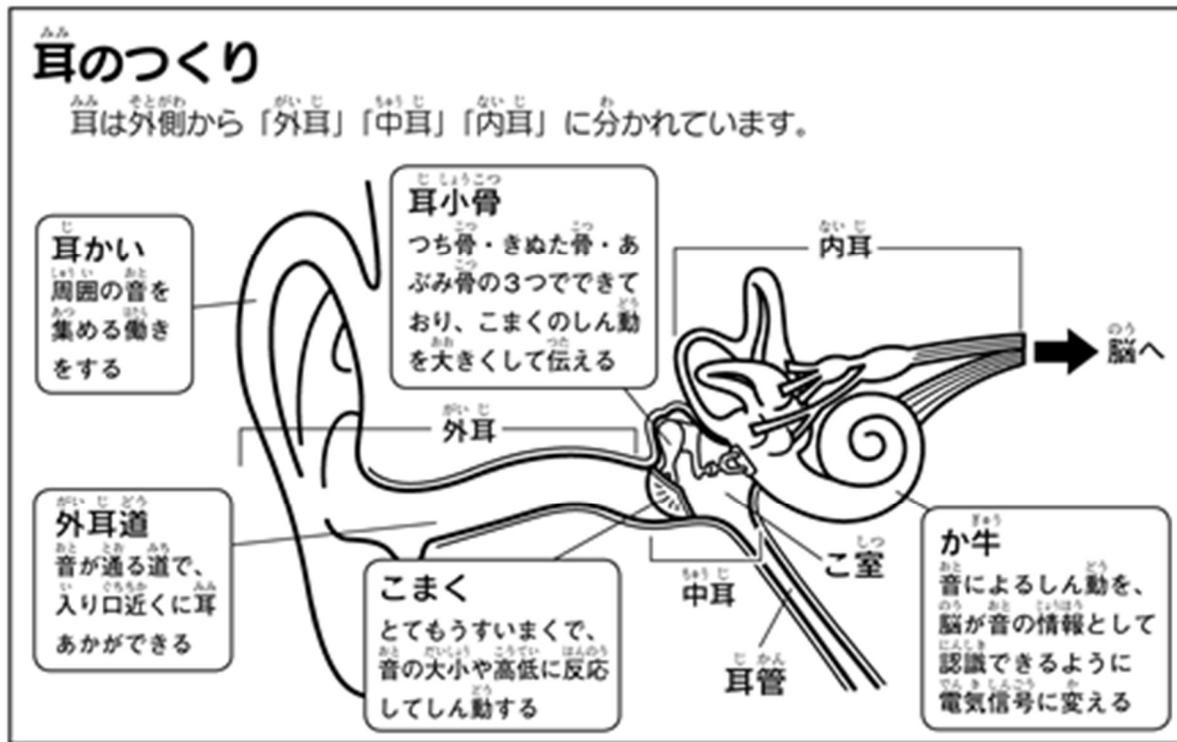
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



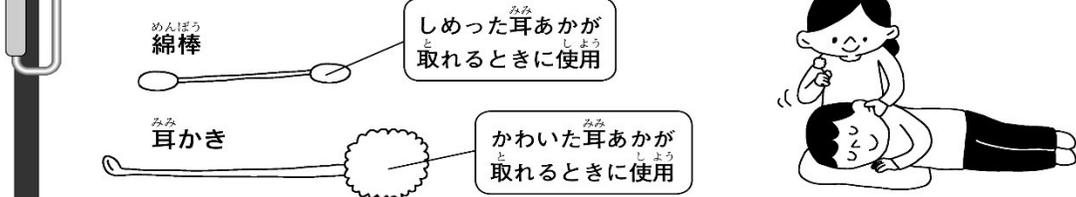
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

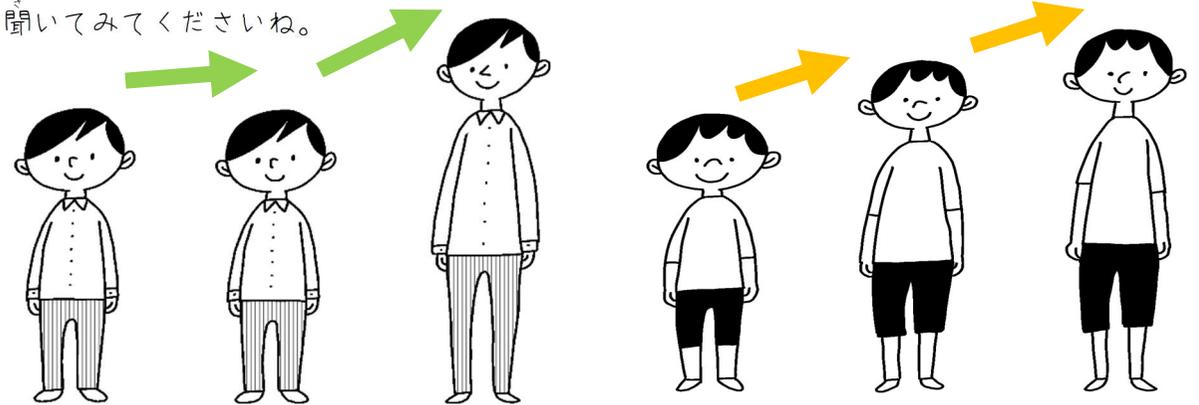
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



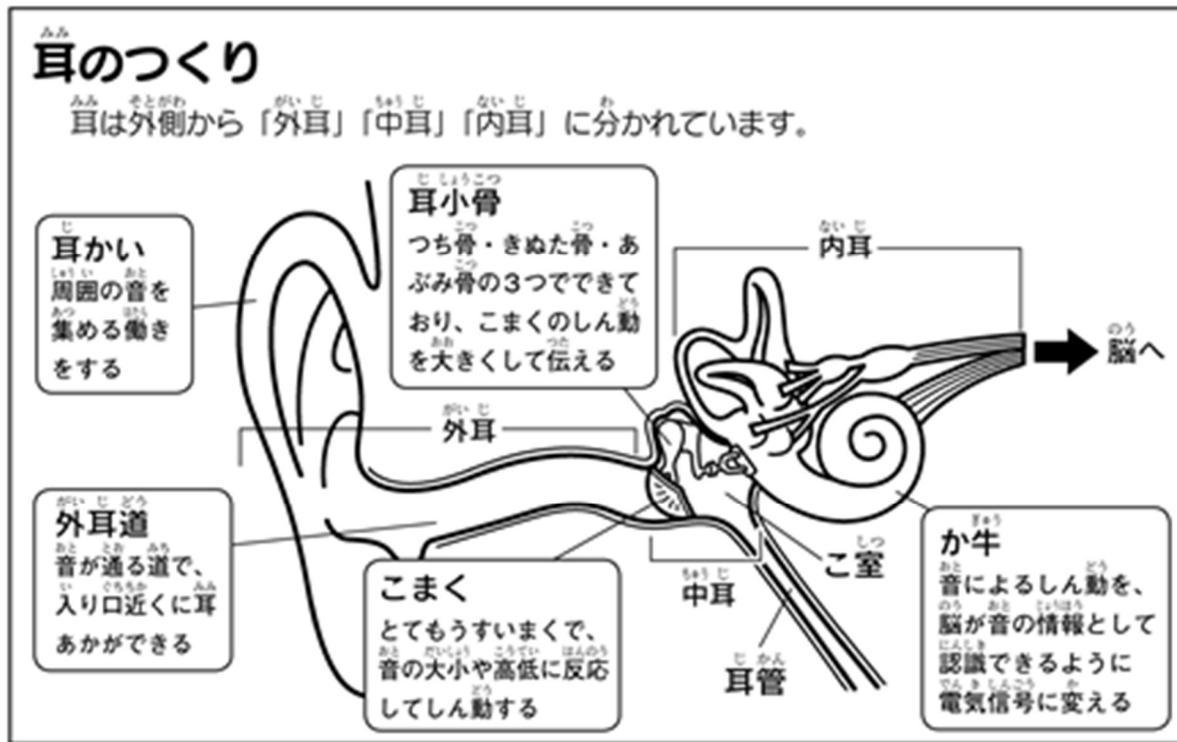
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



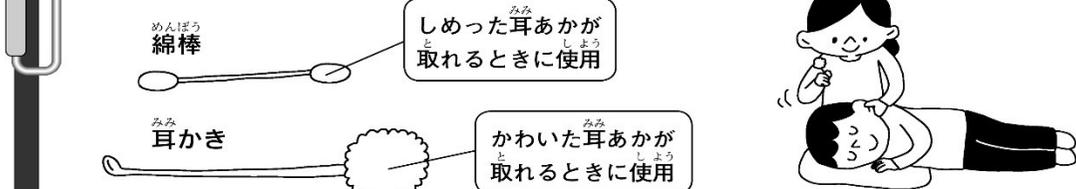
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

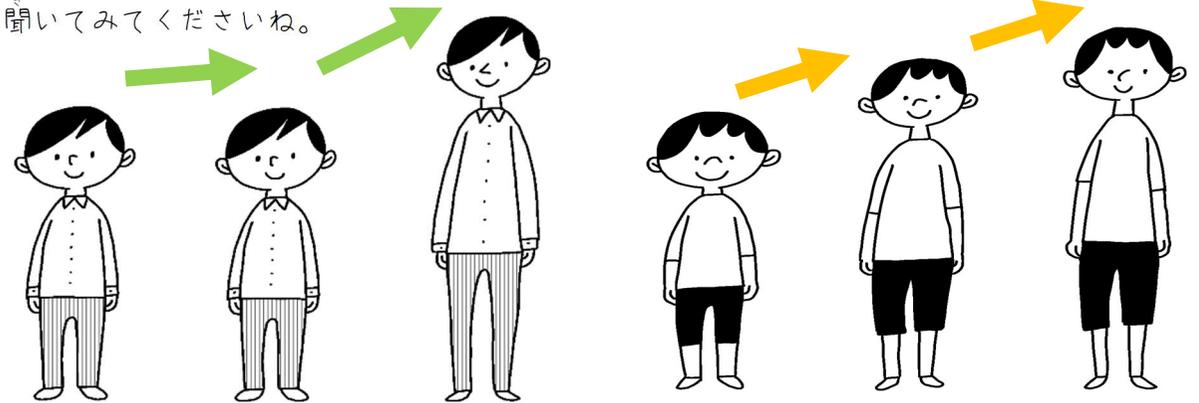
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



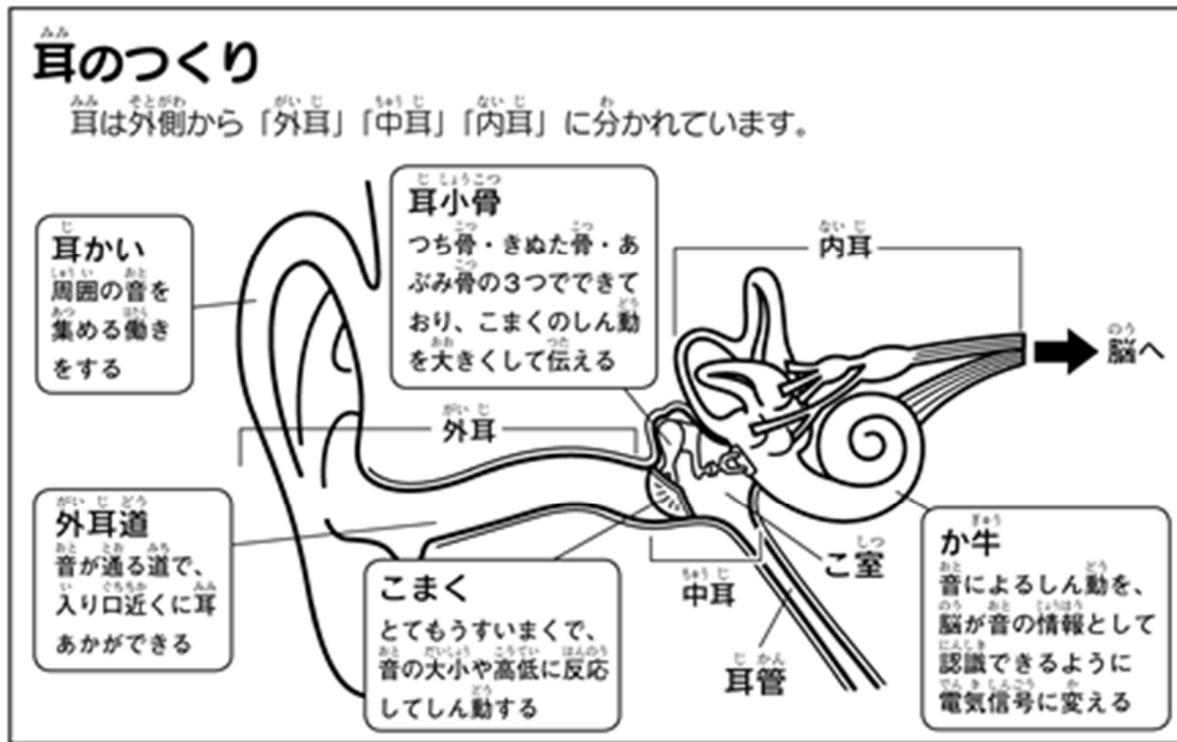
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



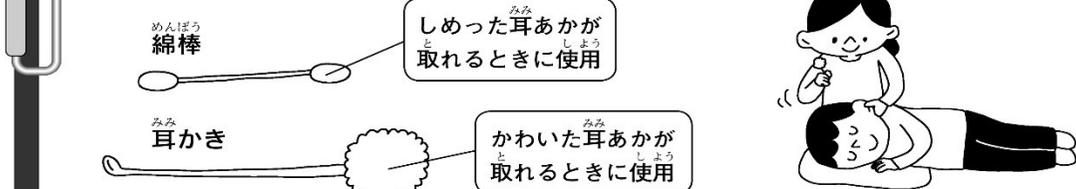
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

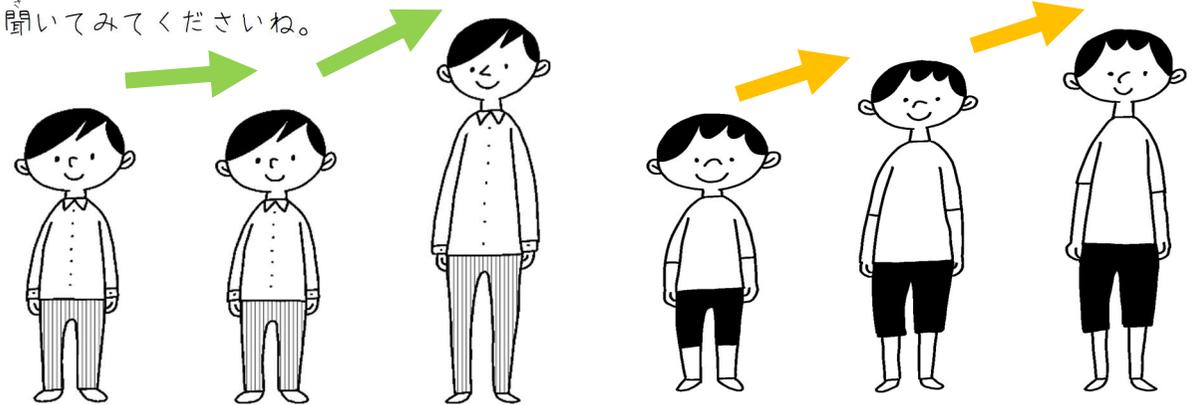
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



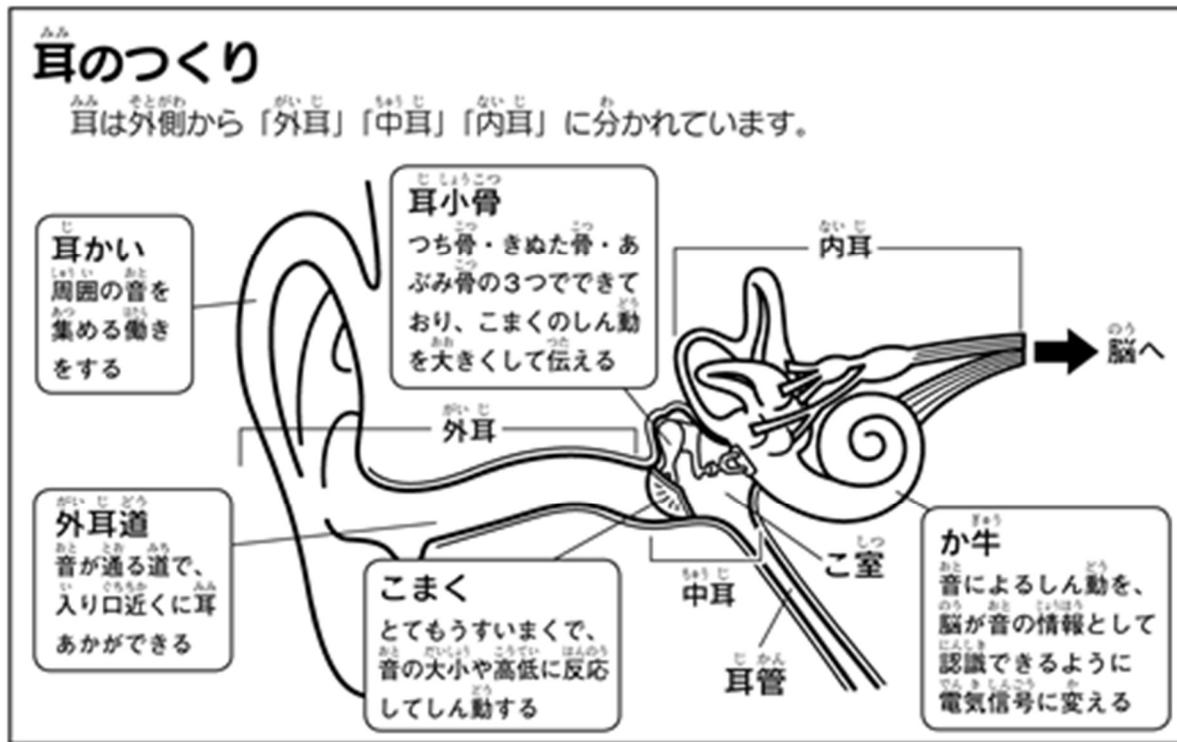
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



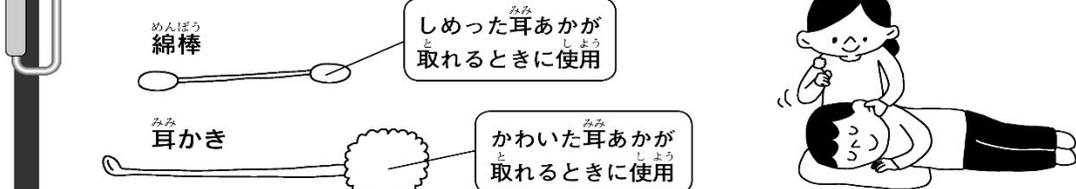
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

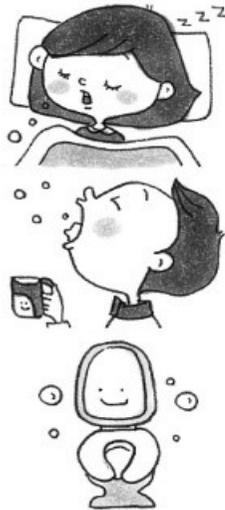
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

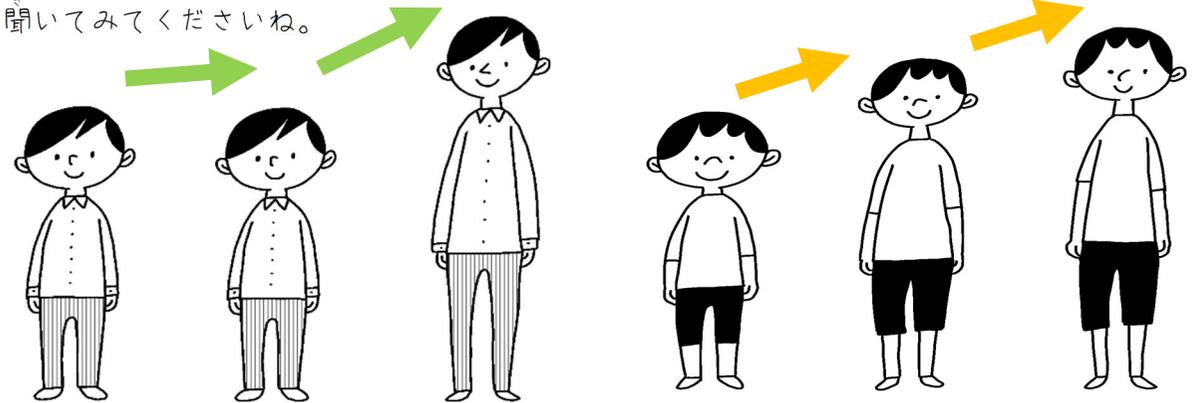
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるうちのの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



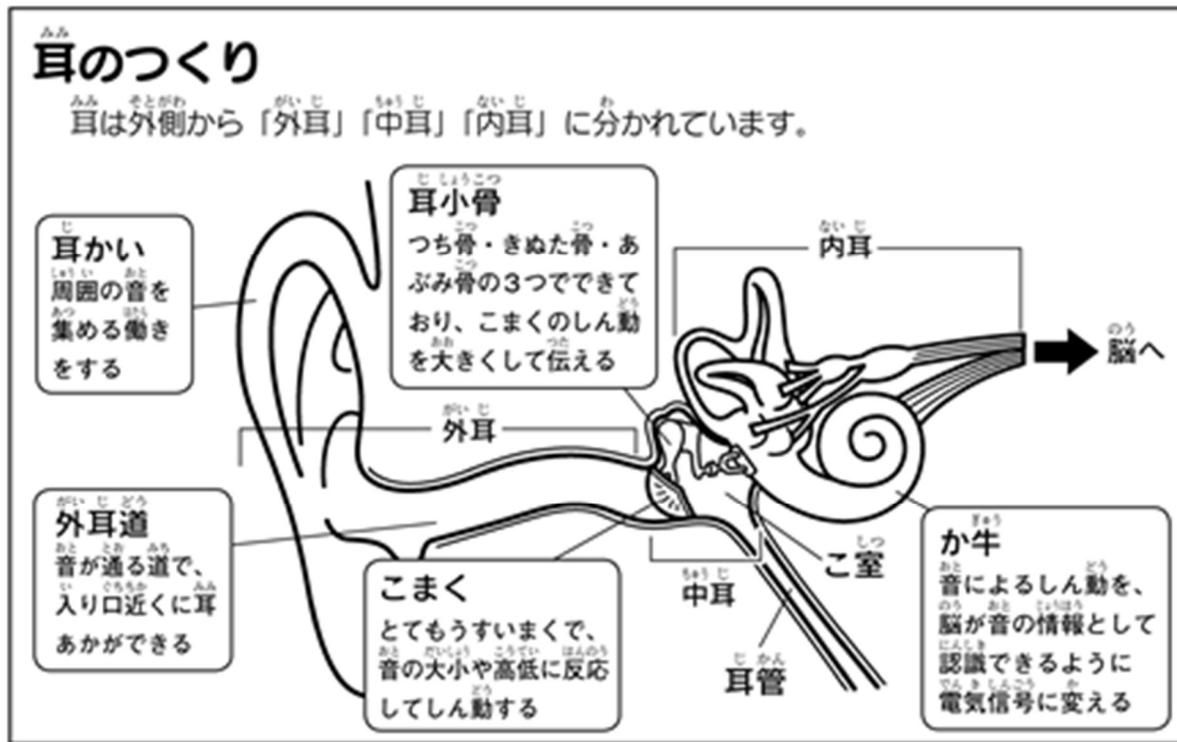
うちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



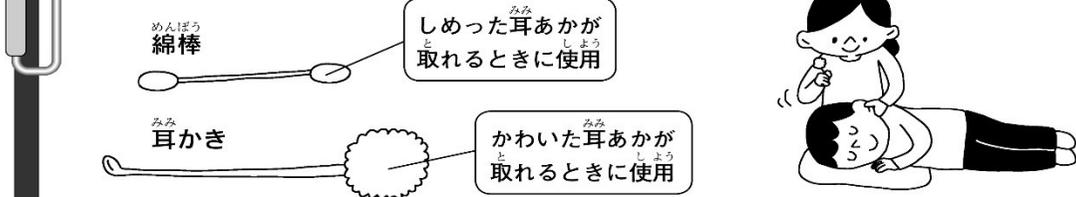
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

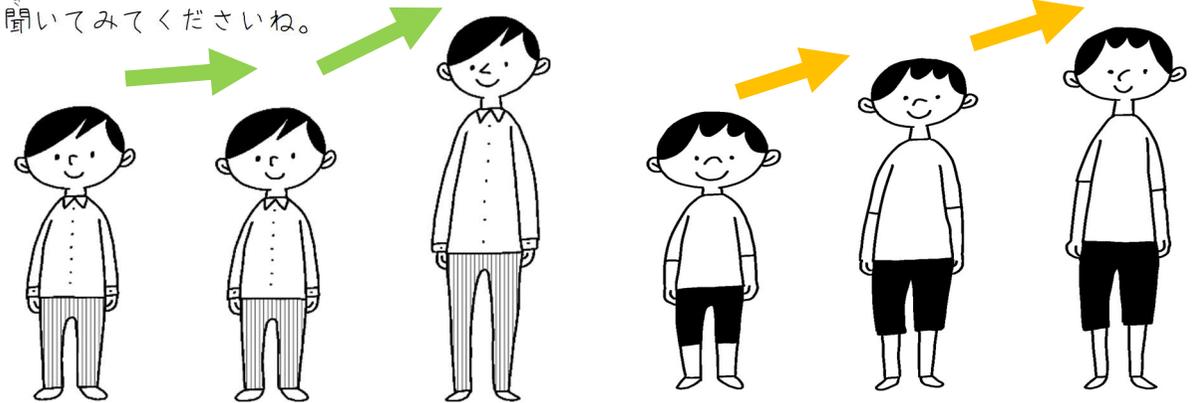
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



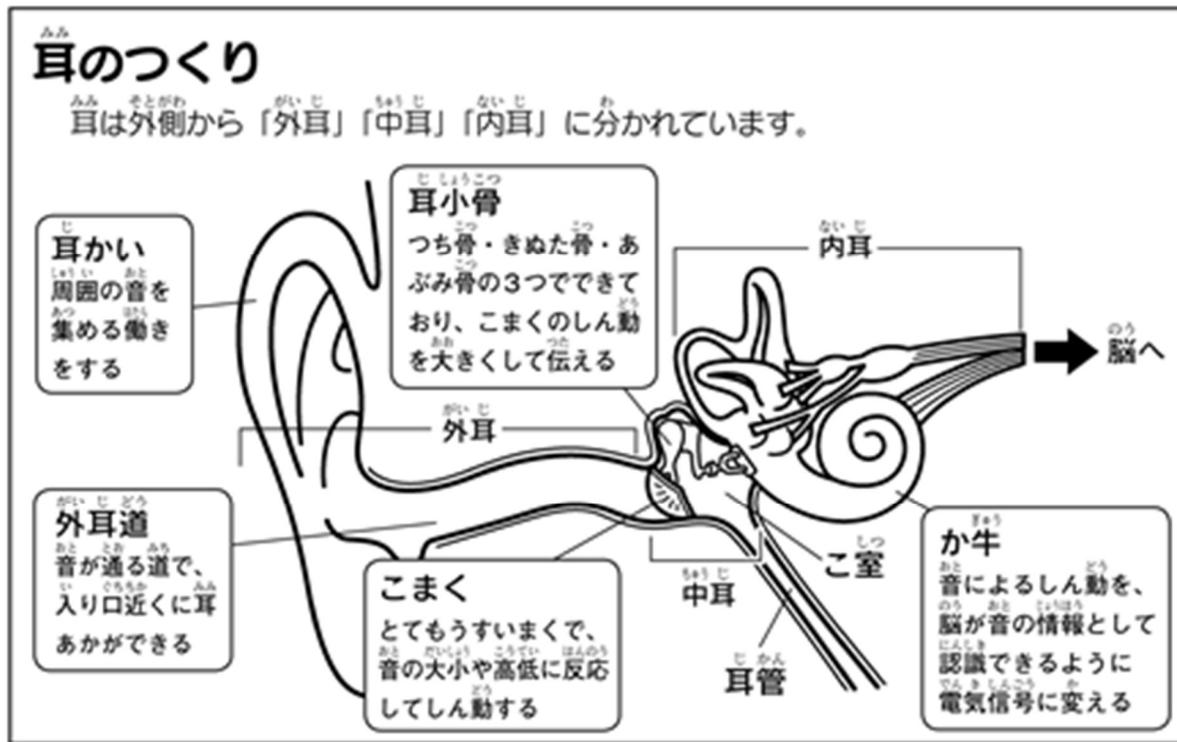
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



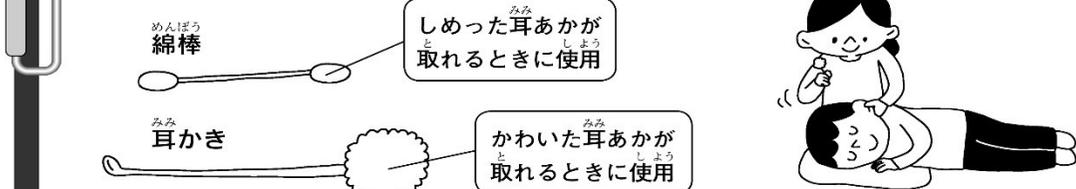
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

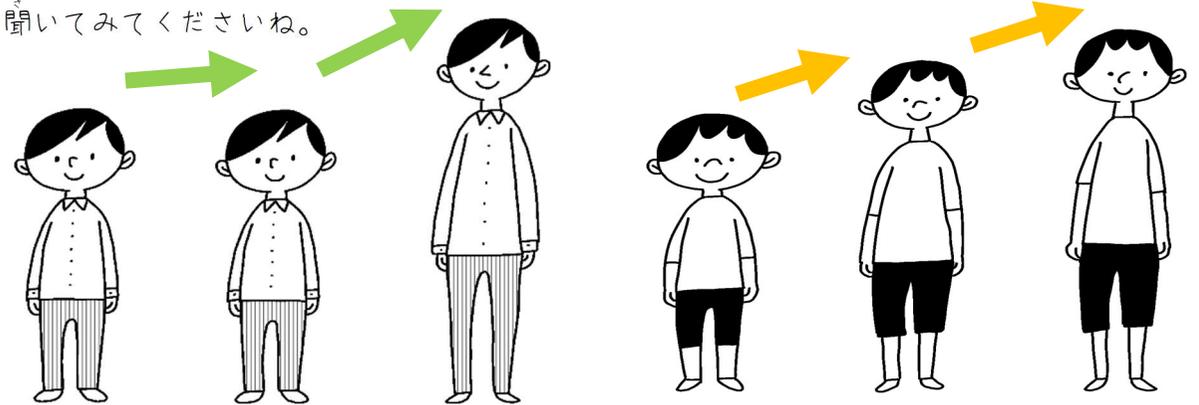
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



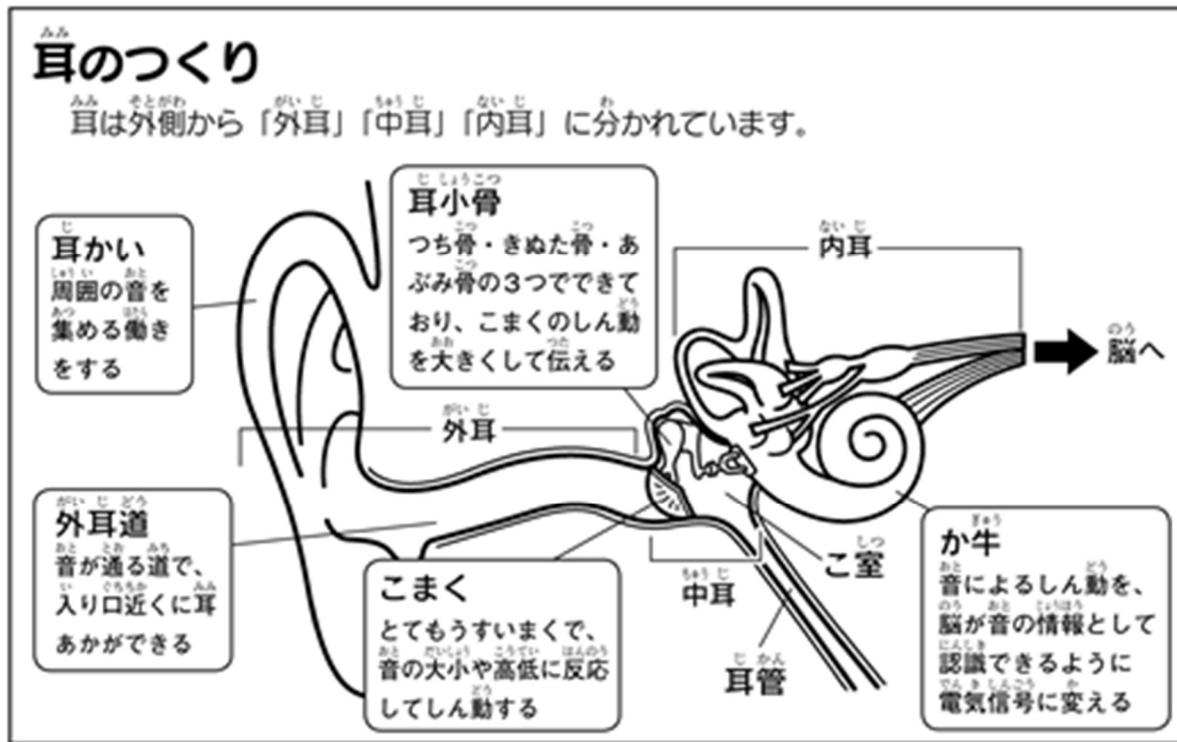
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



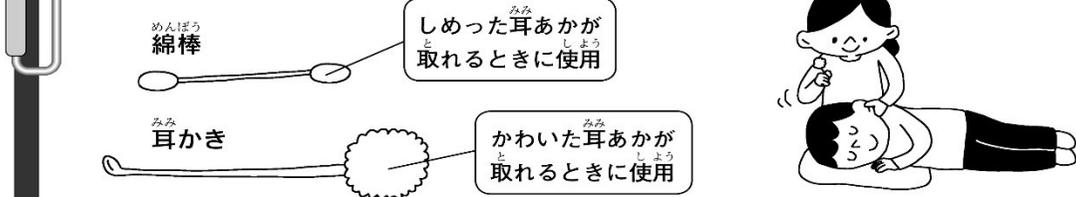
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

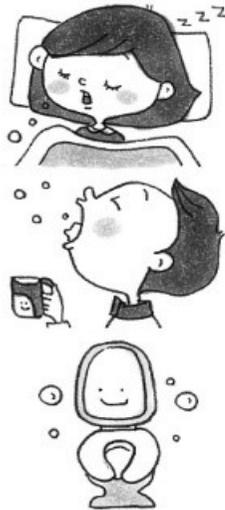
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

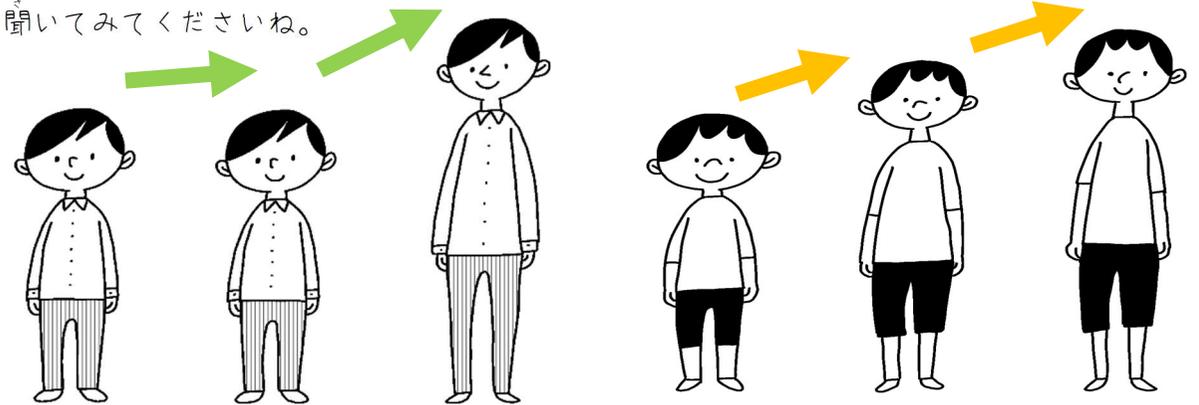
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



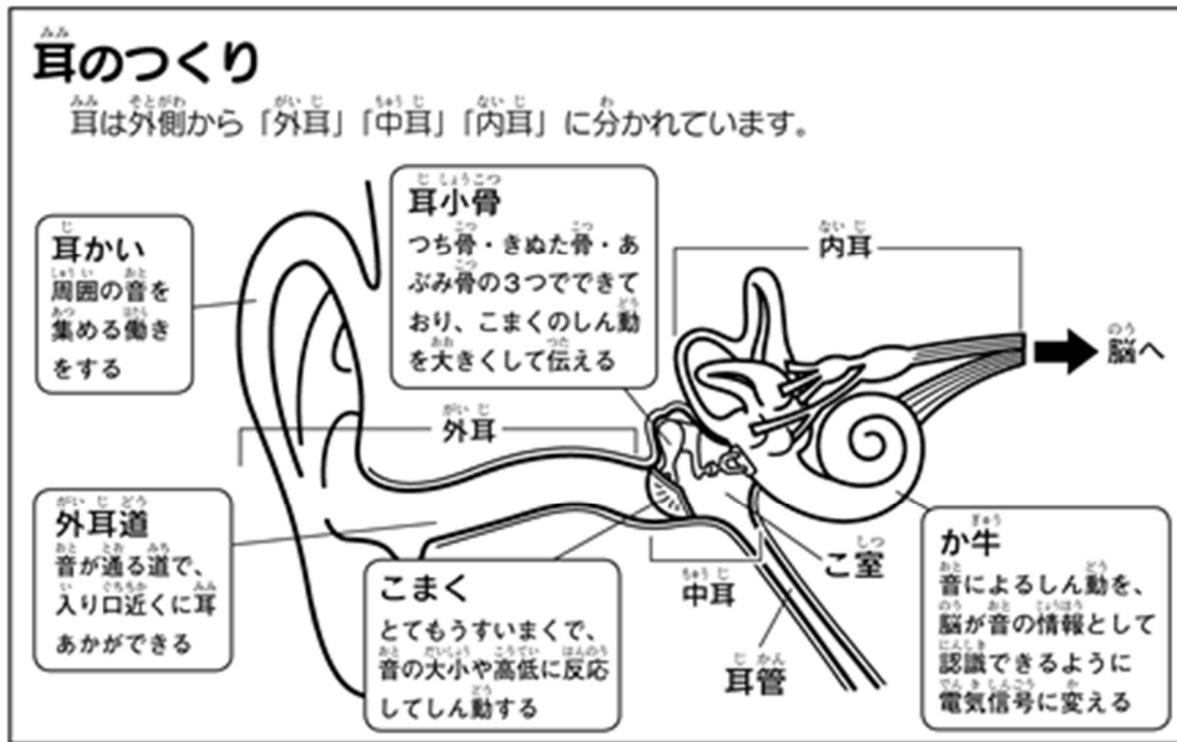
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



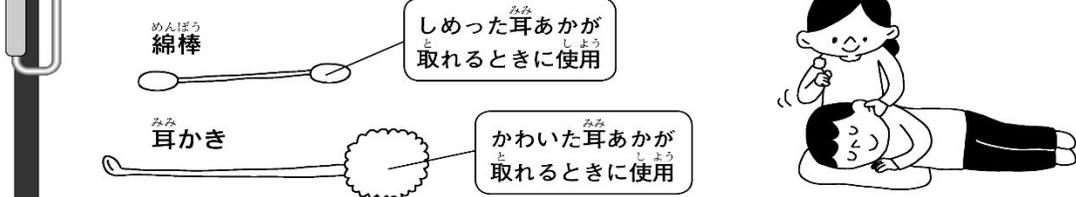
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

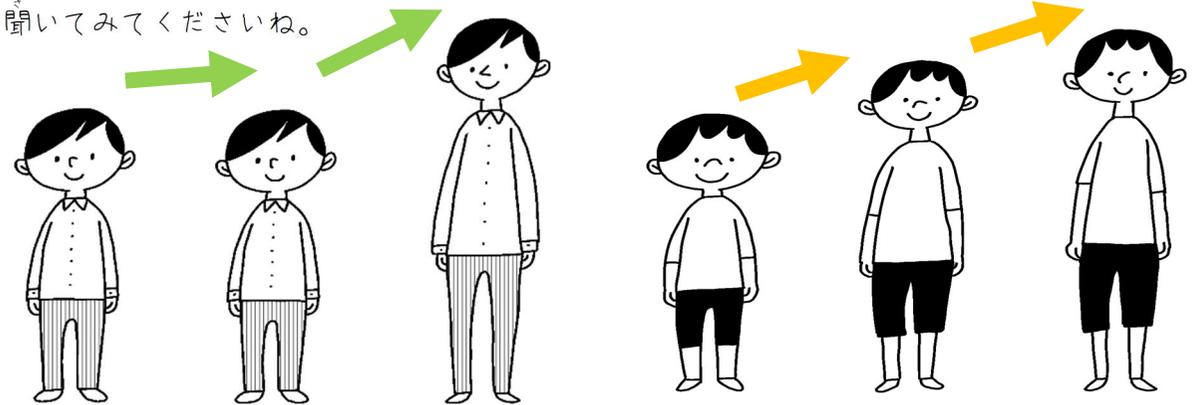


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

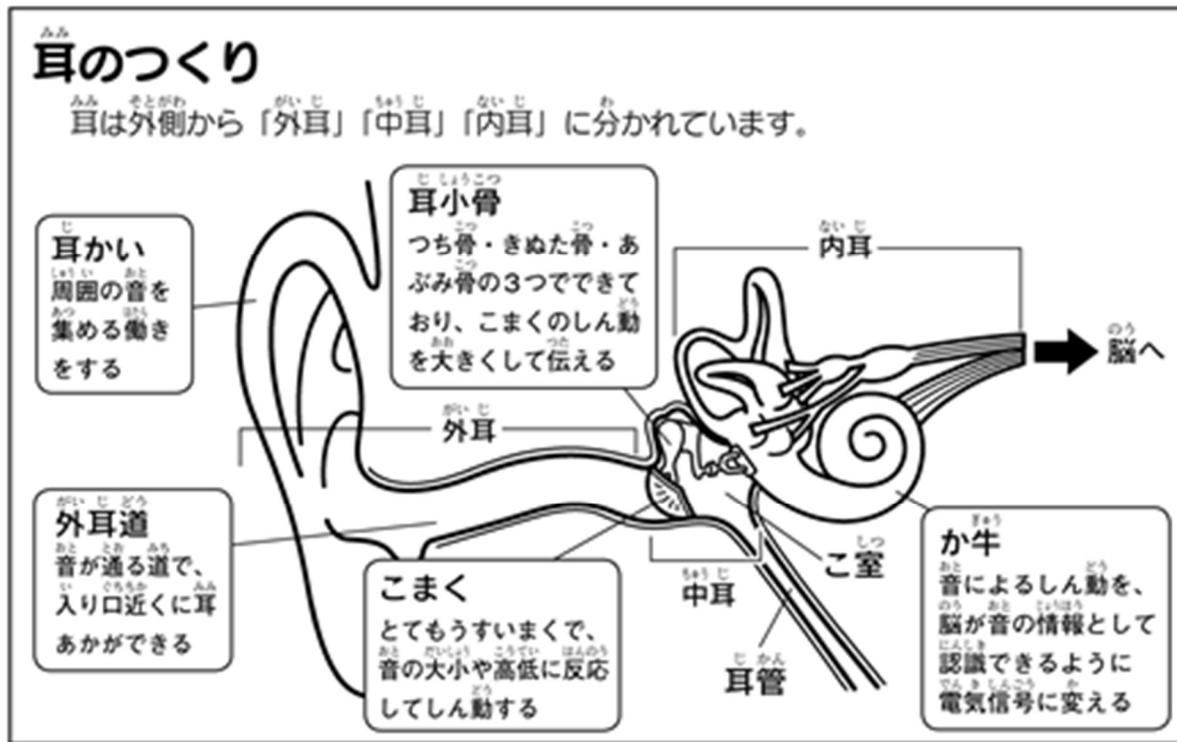


●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

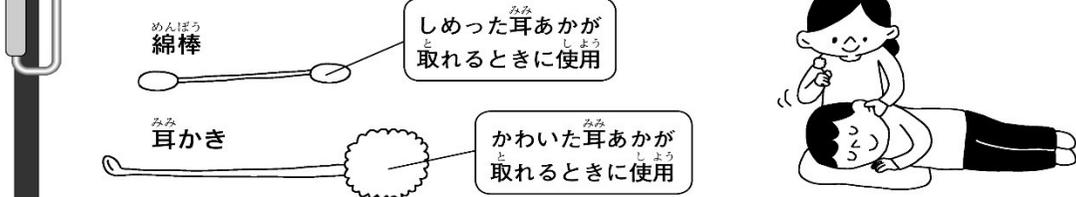
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

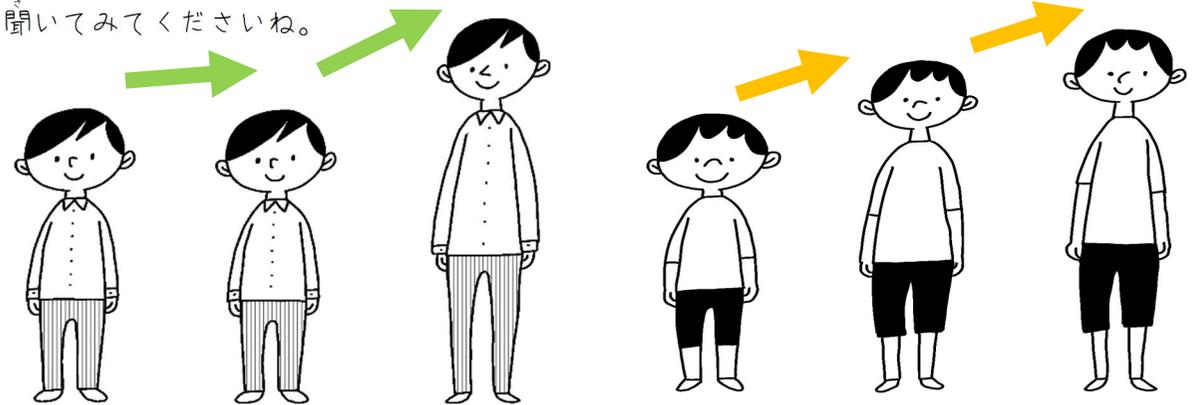
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



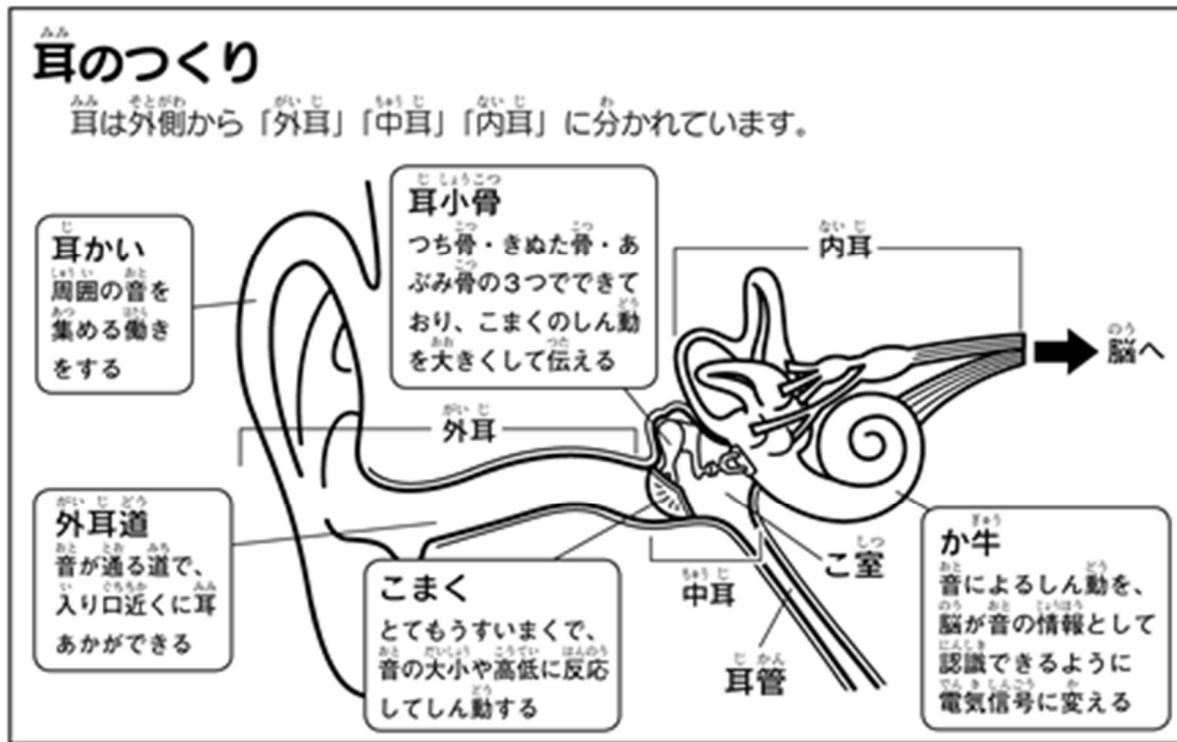
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



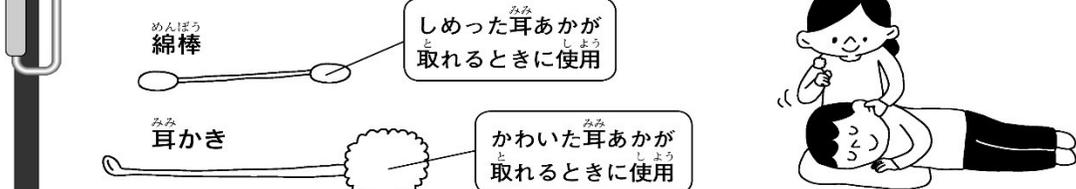
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

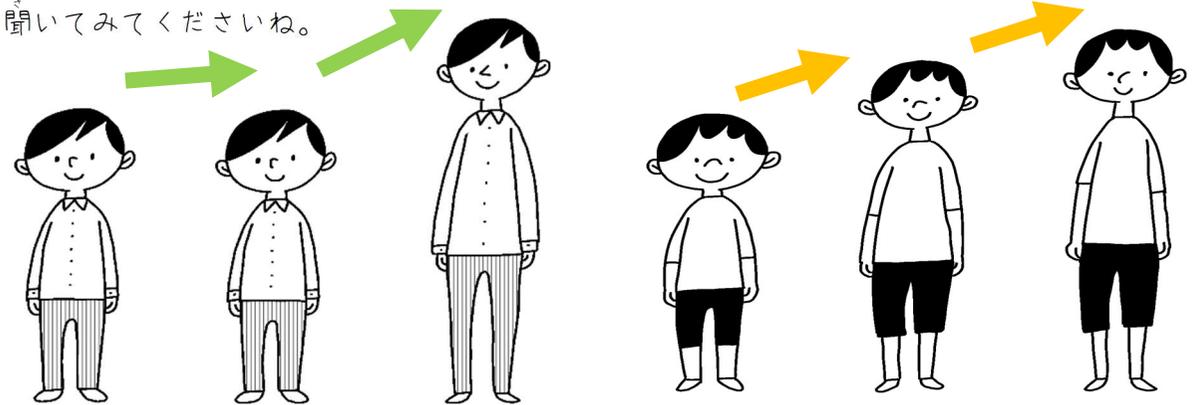
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



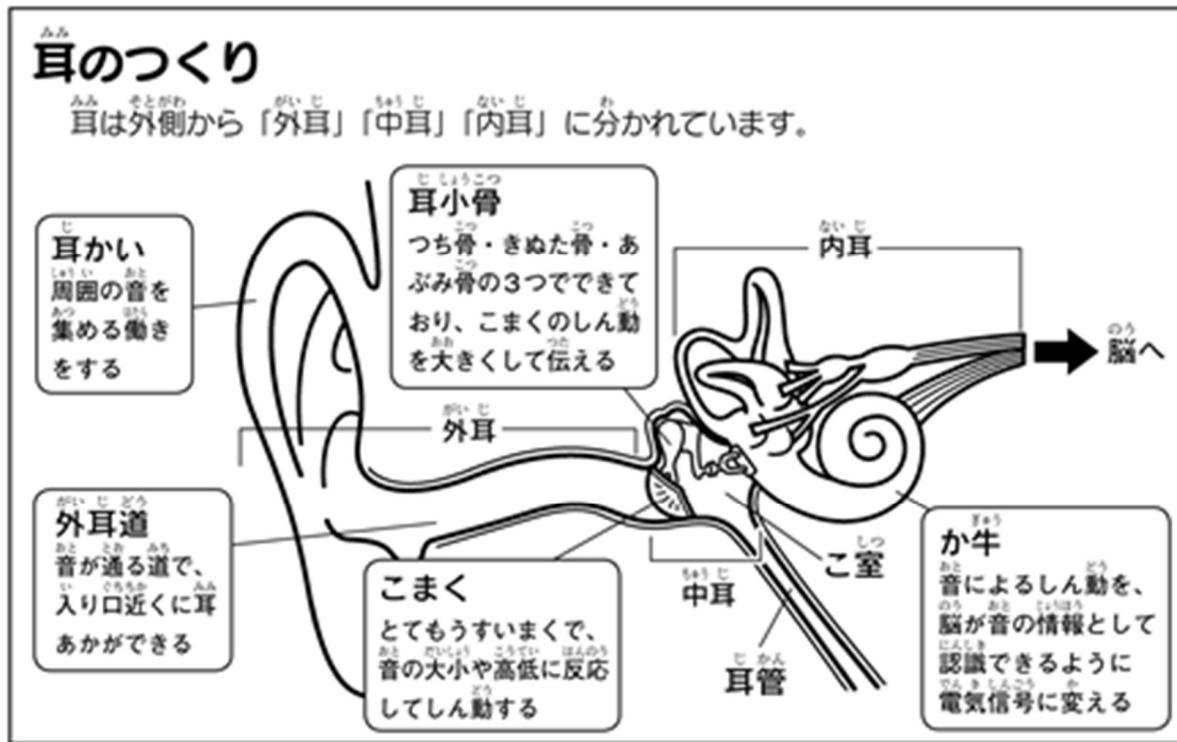
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



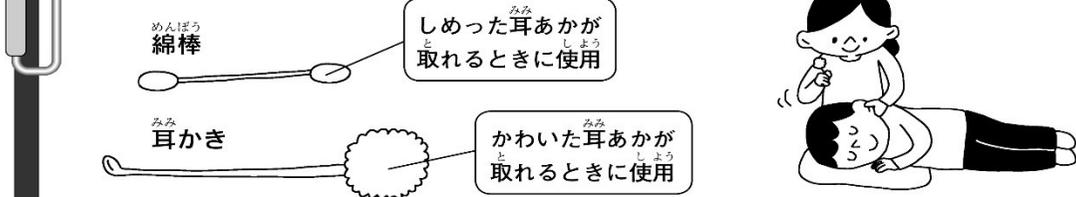
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

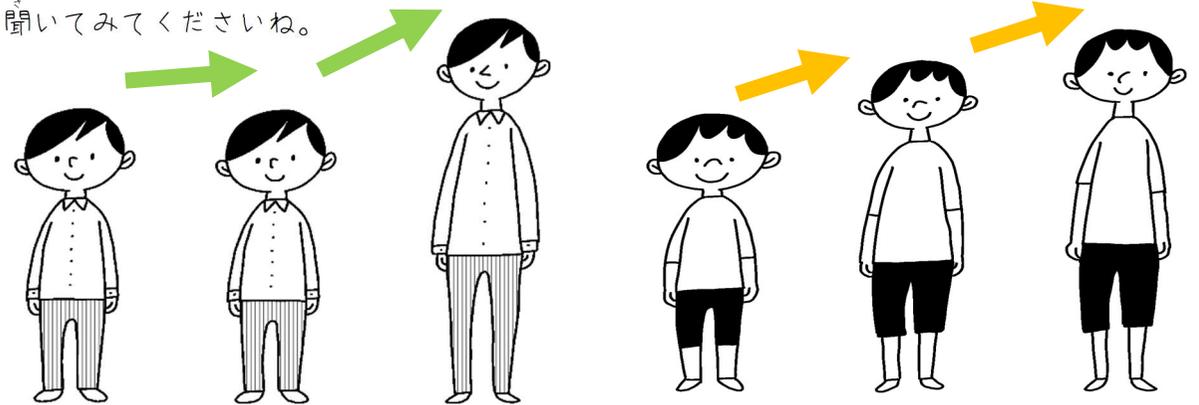
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



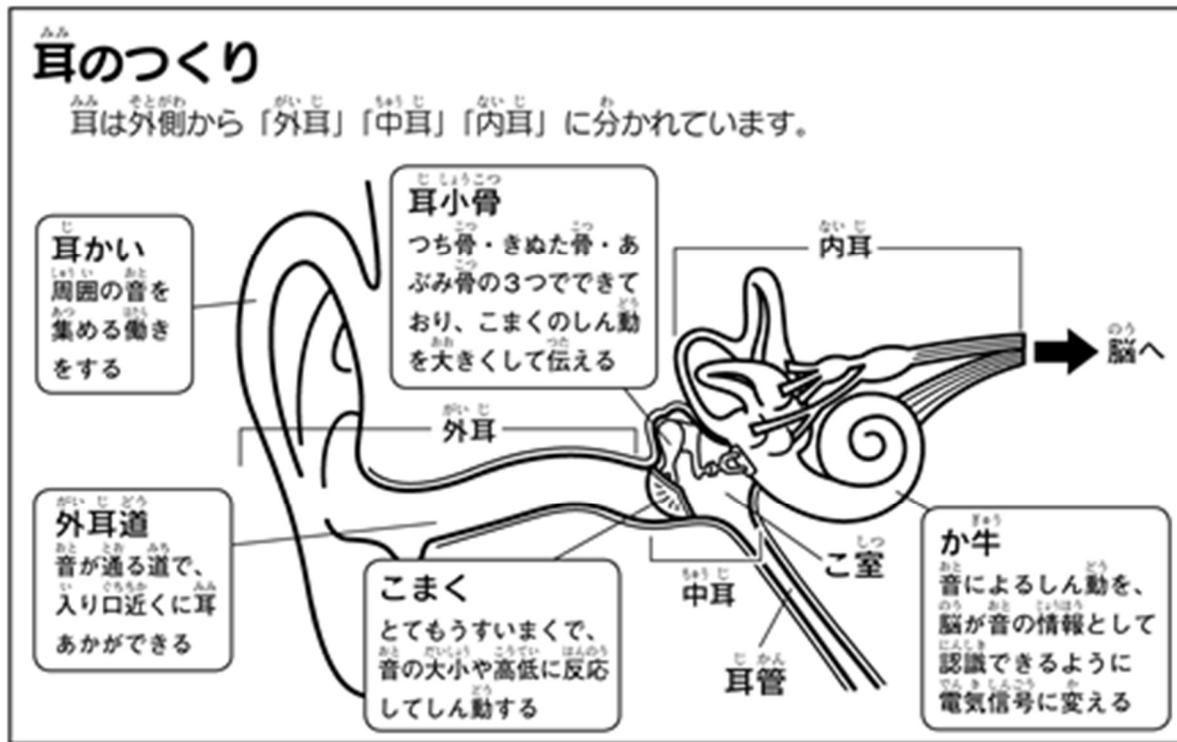
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



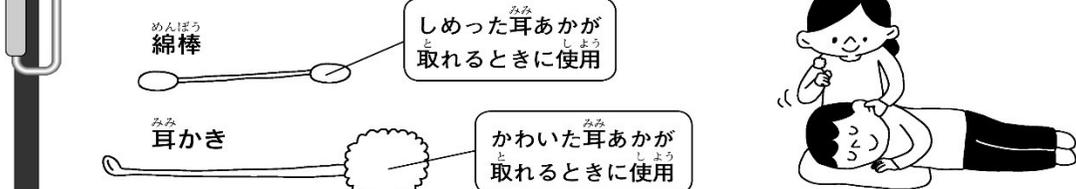
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

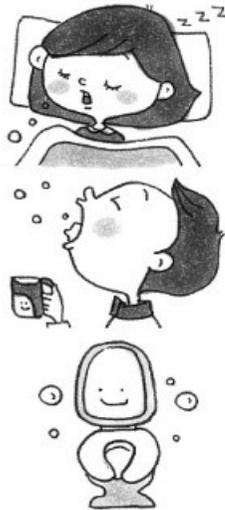
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

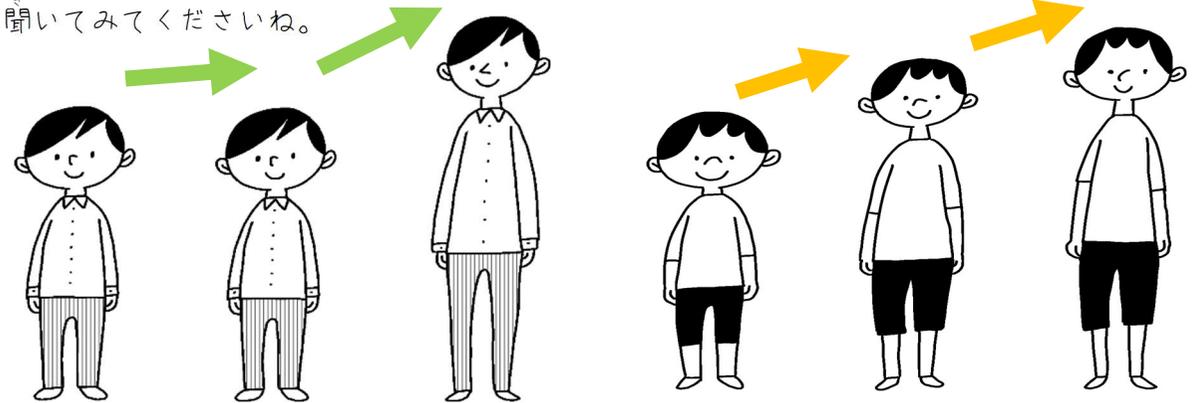
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



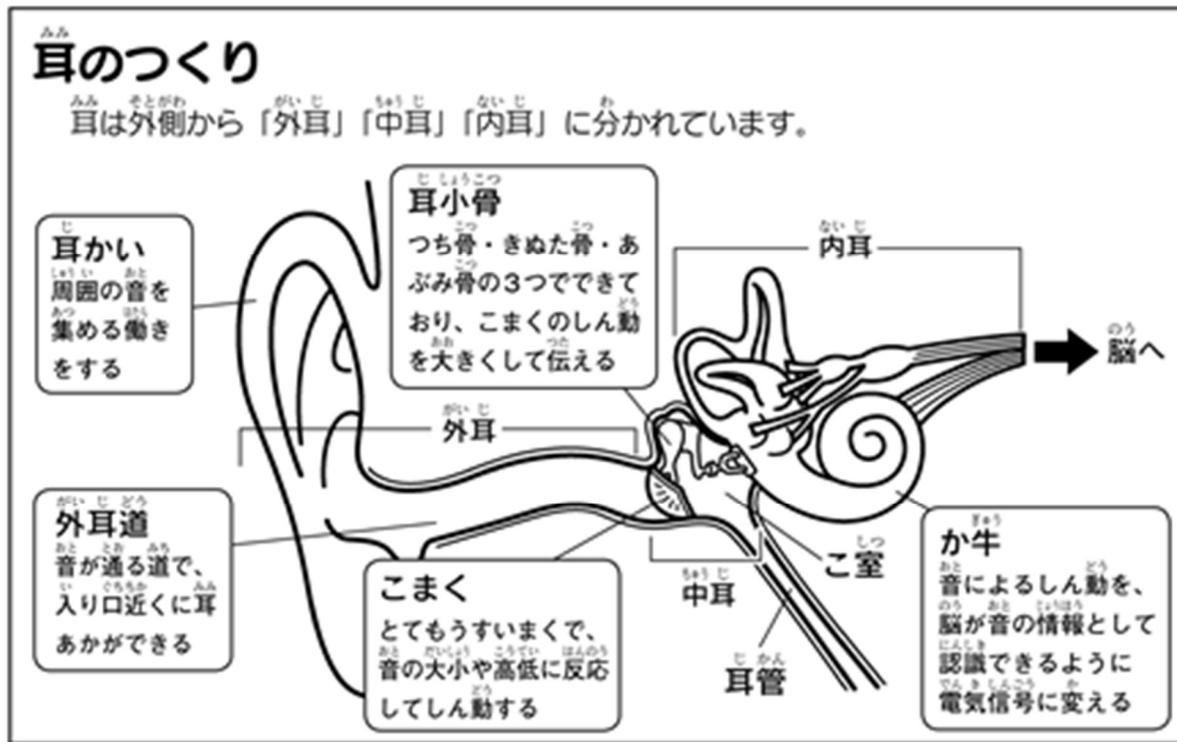
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



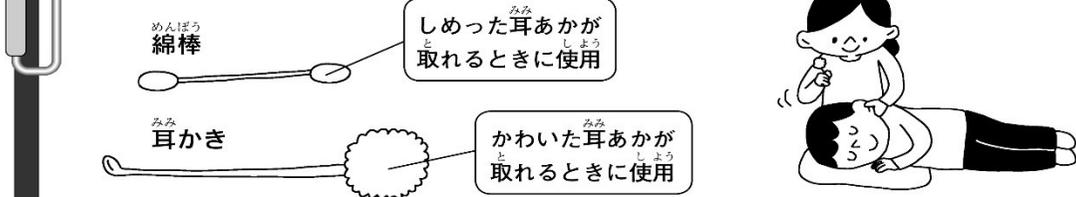
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

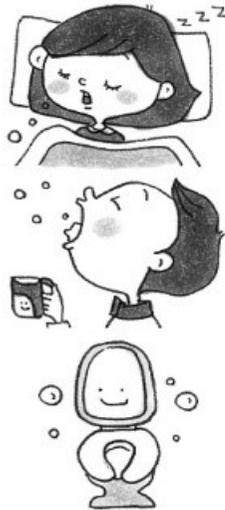
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

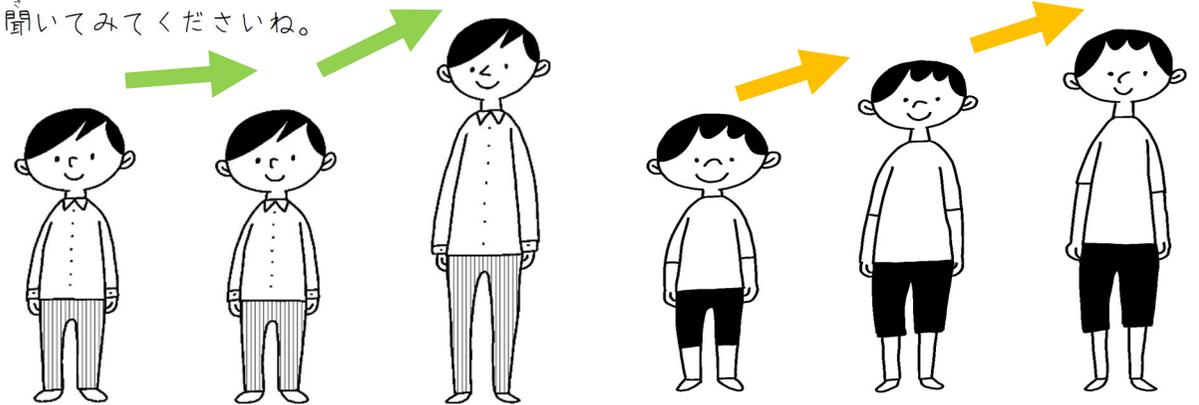
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



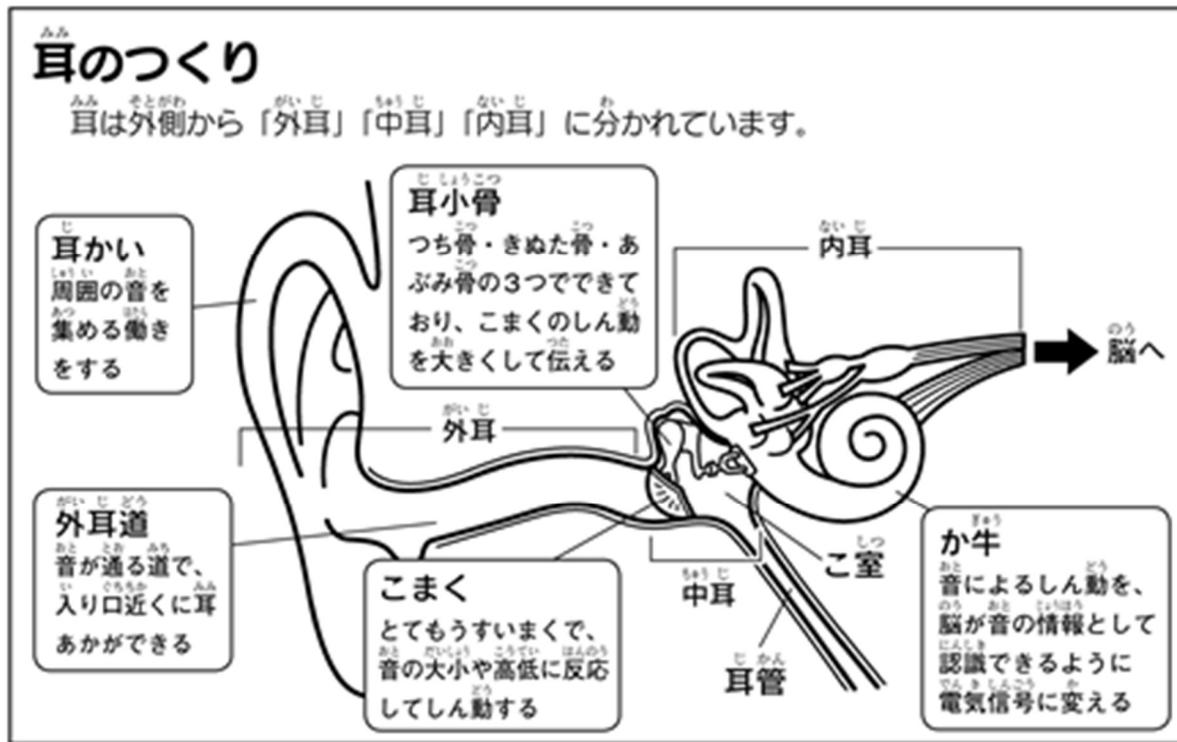
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



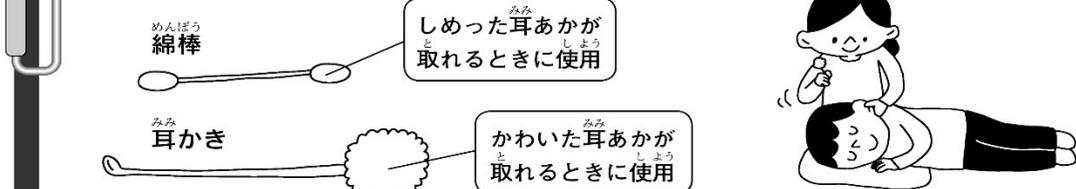
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

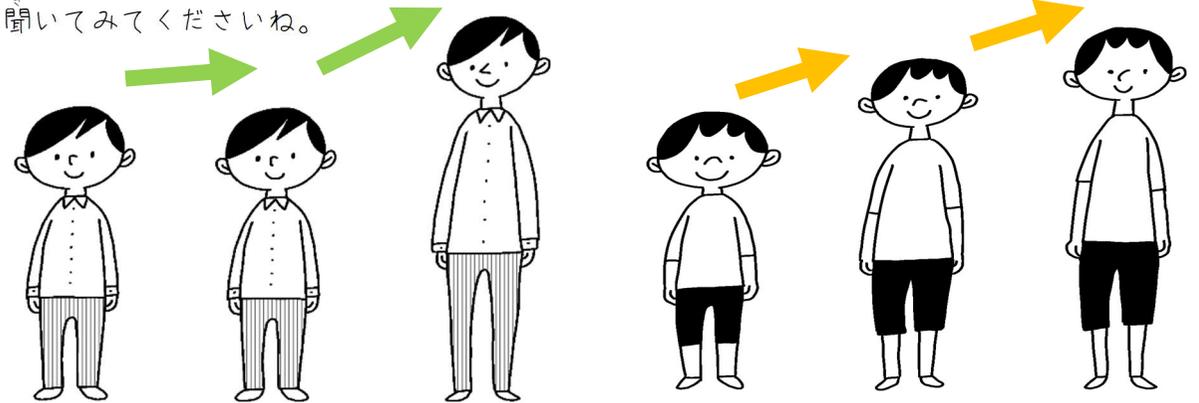
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



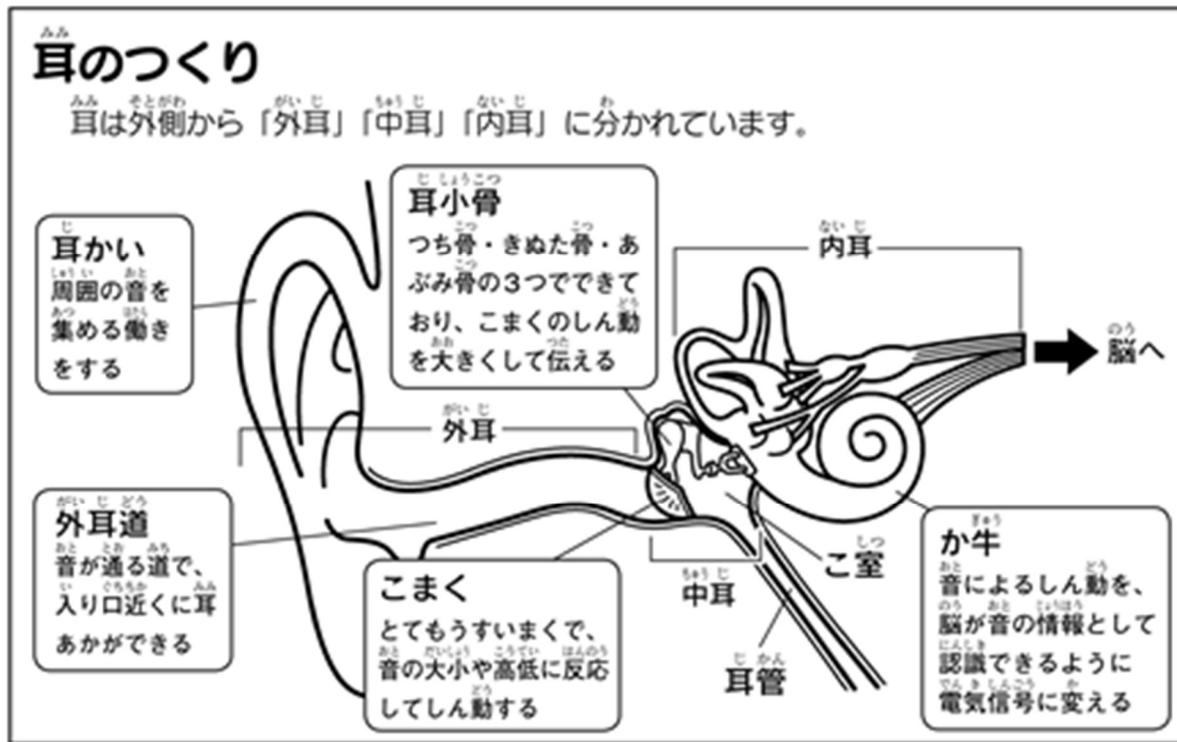
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



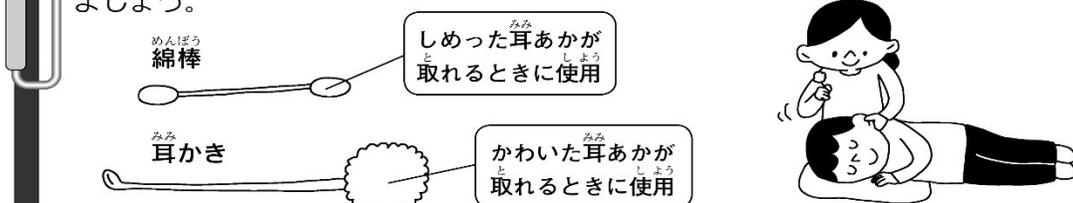
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

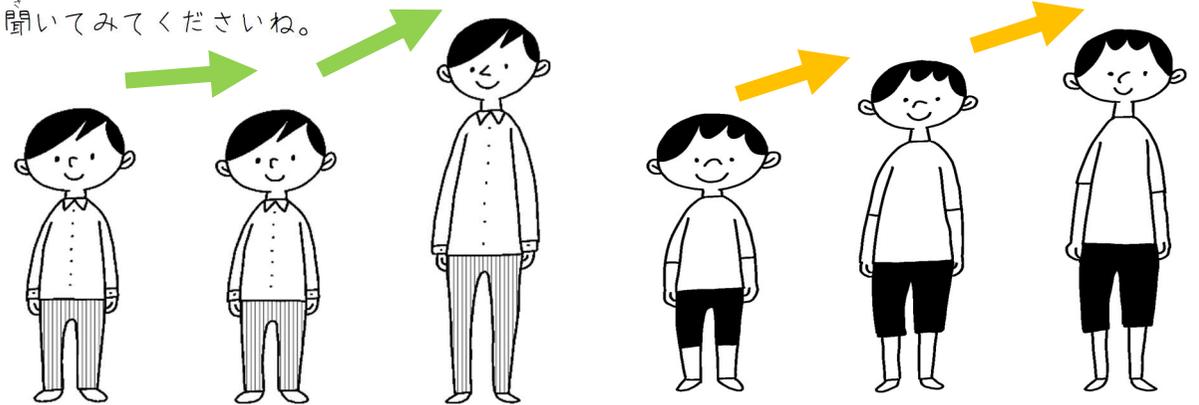
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



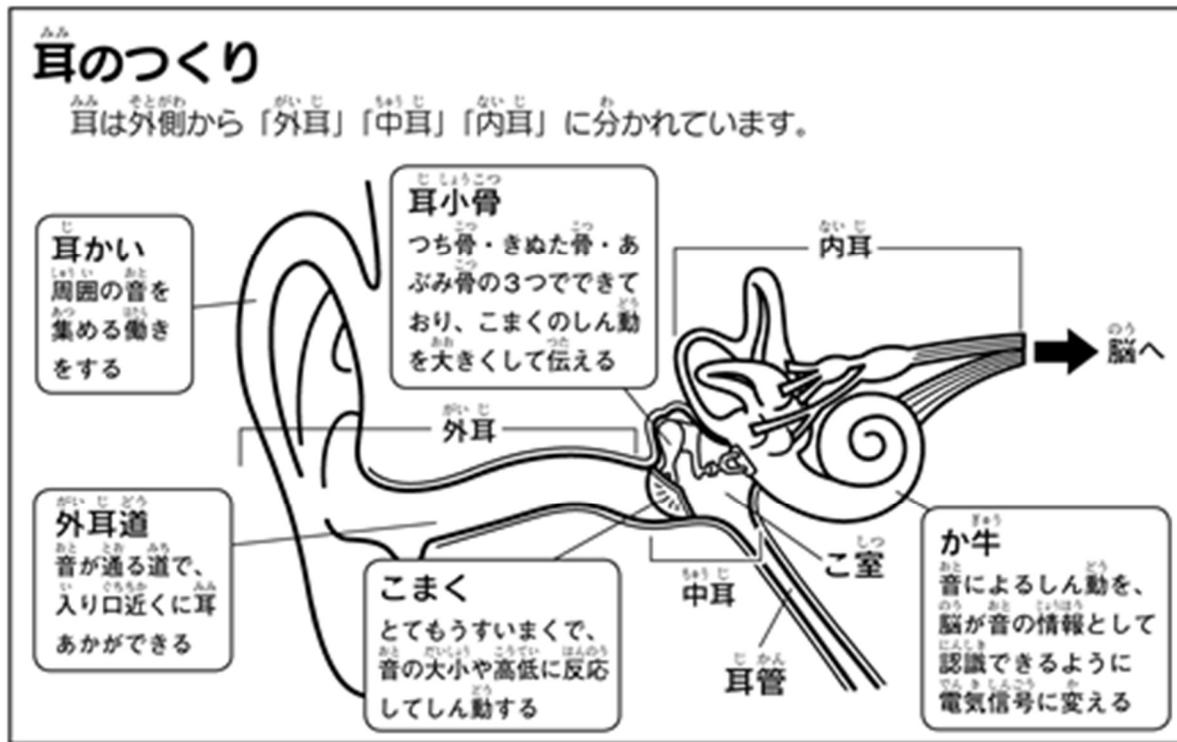
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



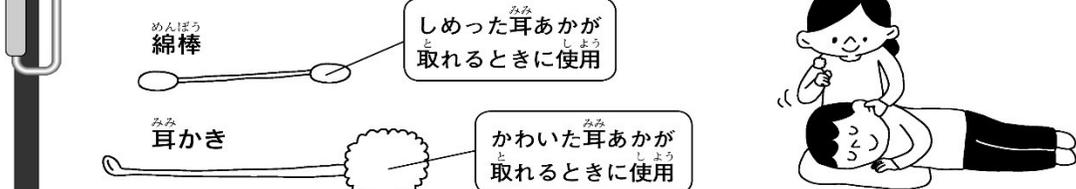
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

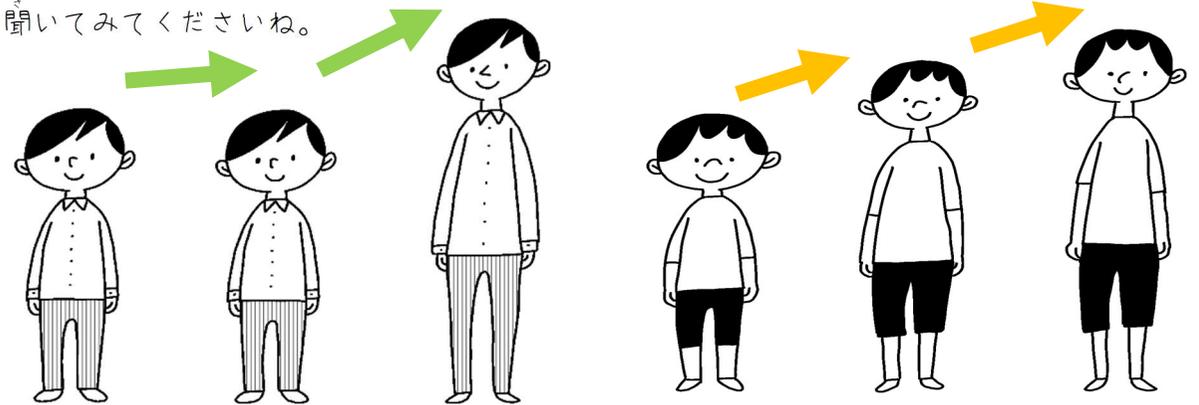
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



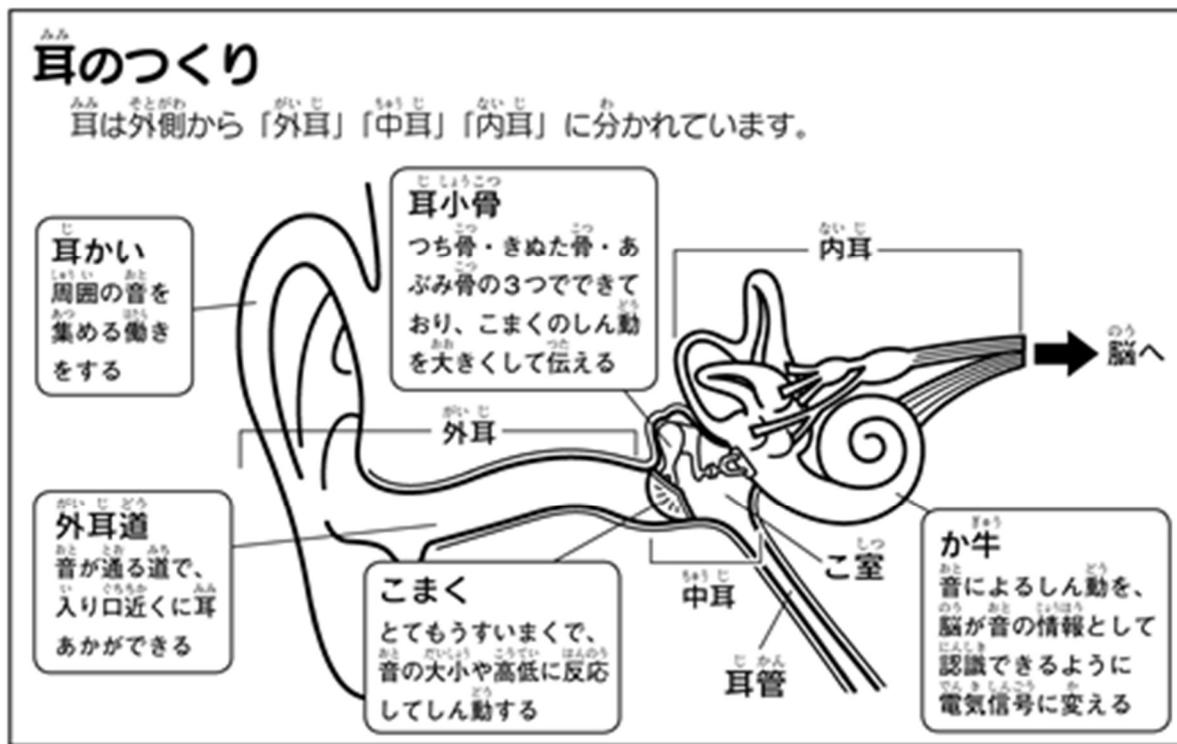
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



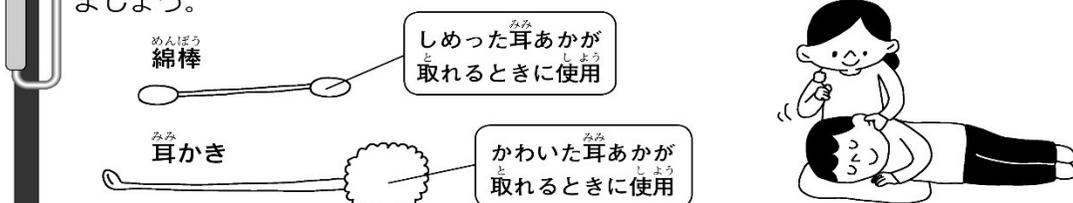
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

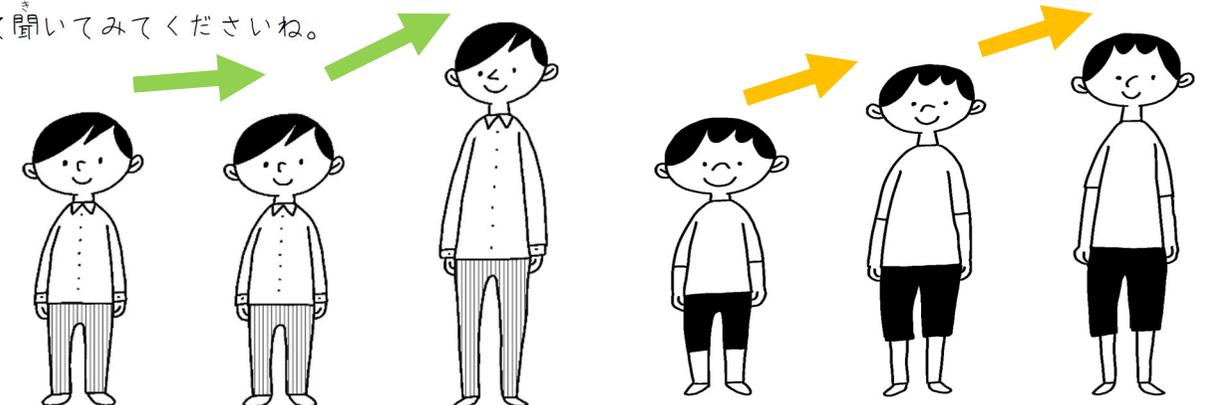


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わったのいつだろう・・・



背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

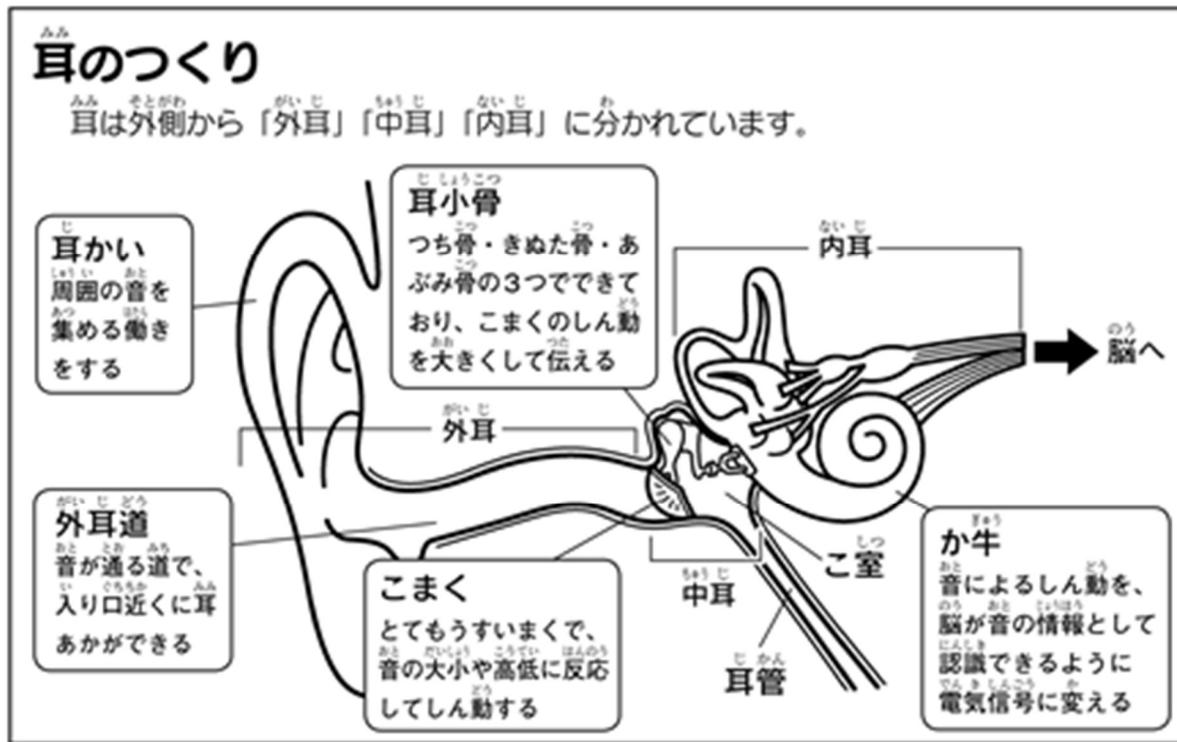


●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

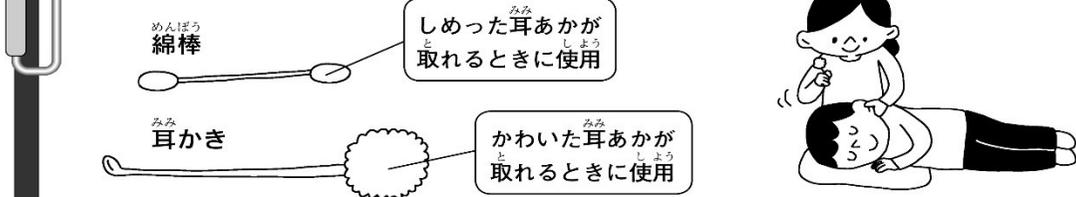
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

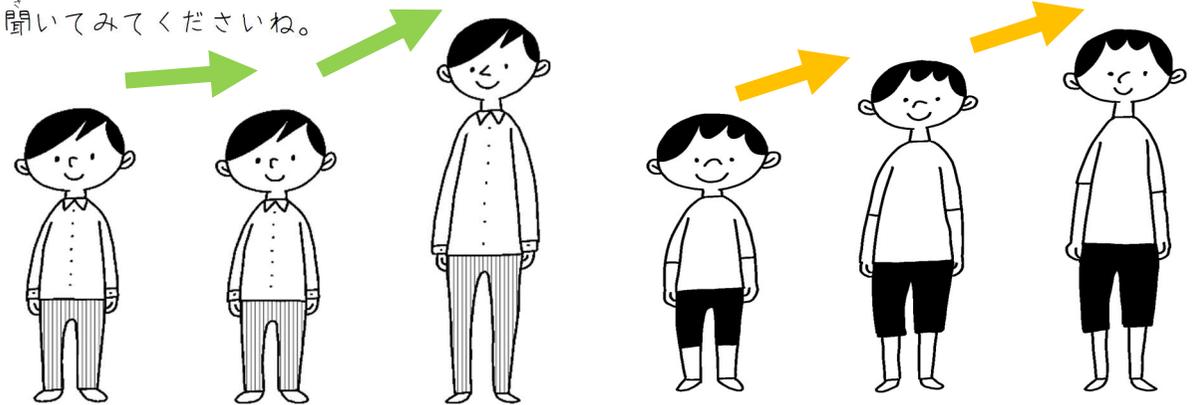


● 体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

● あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

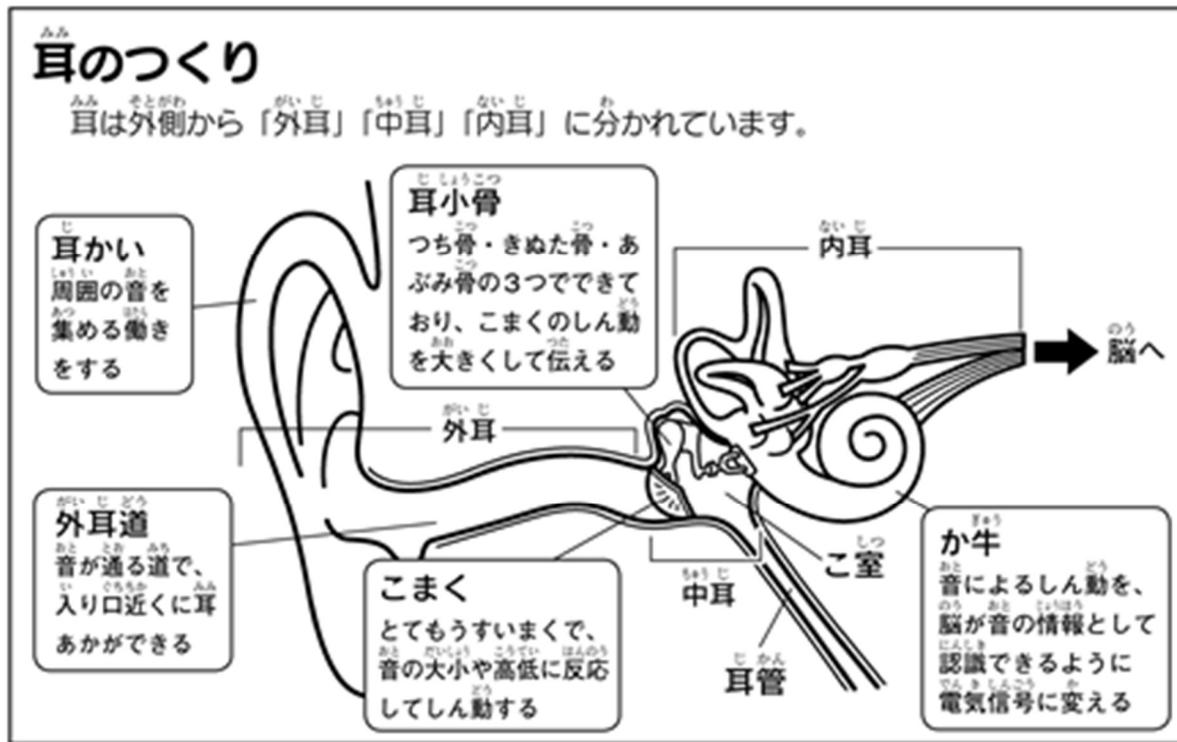


● 保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

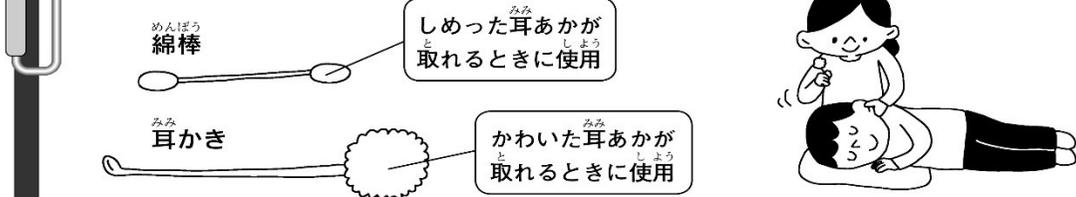
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

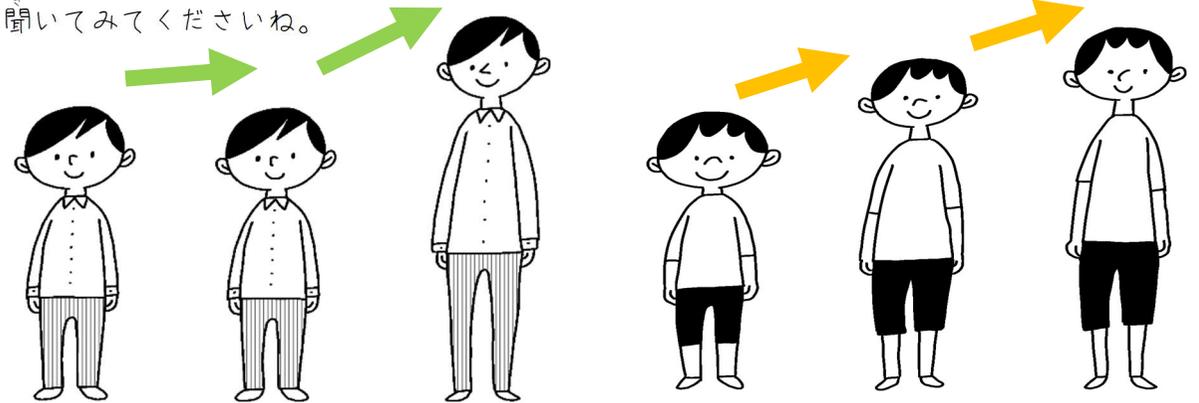


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

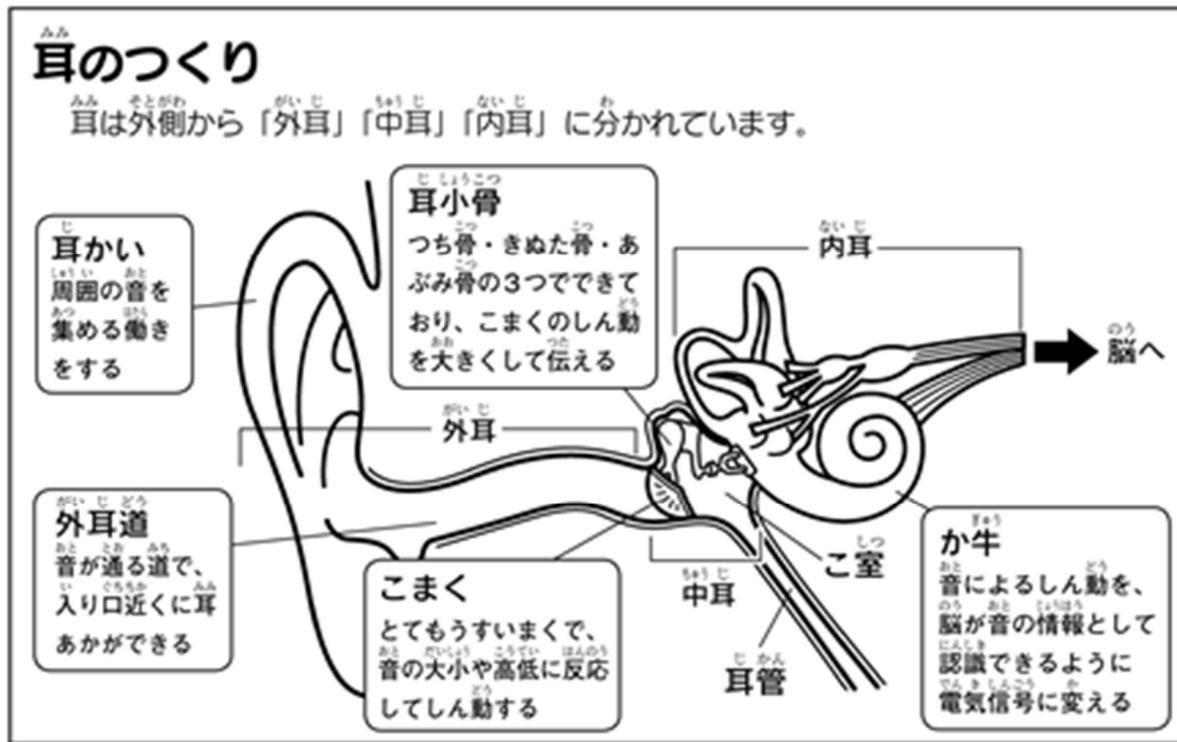


●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

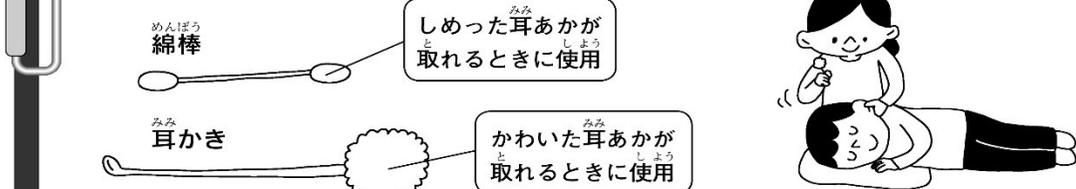
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

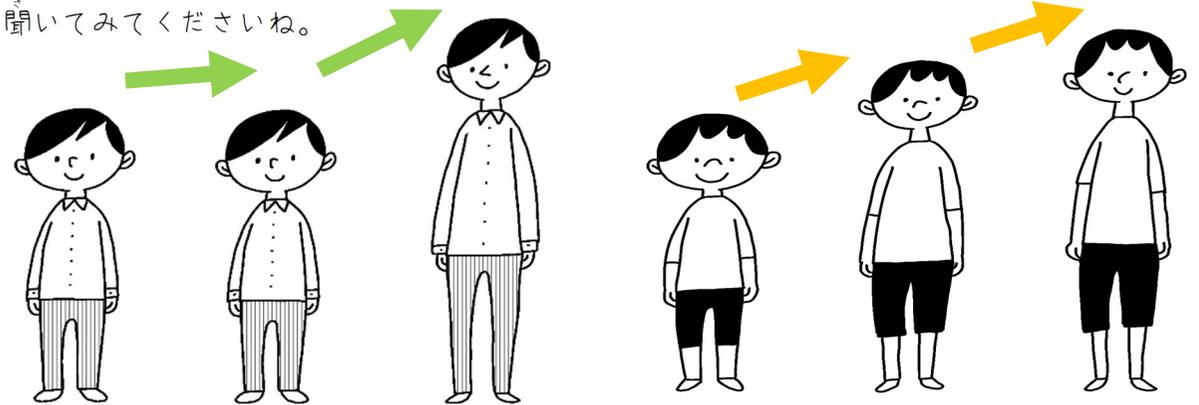
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



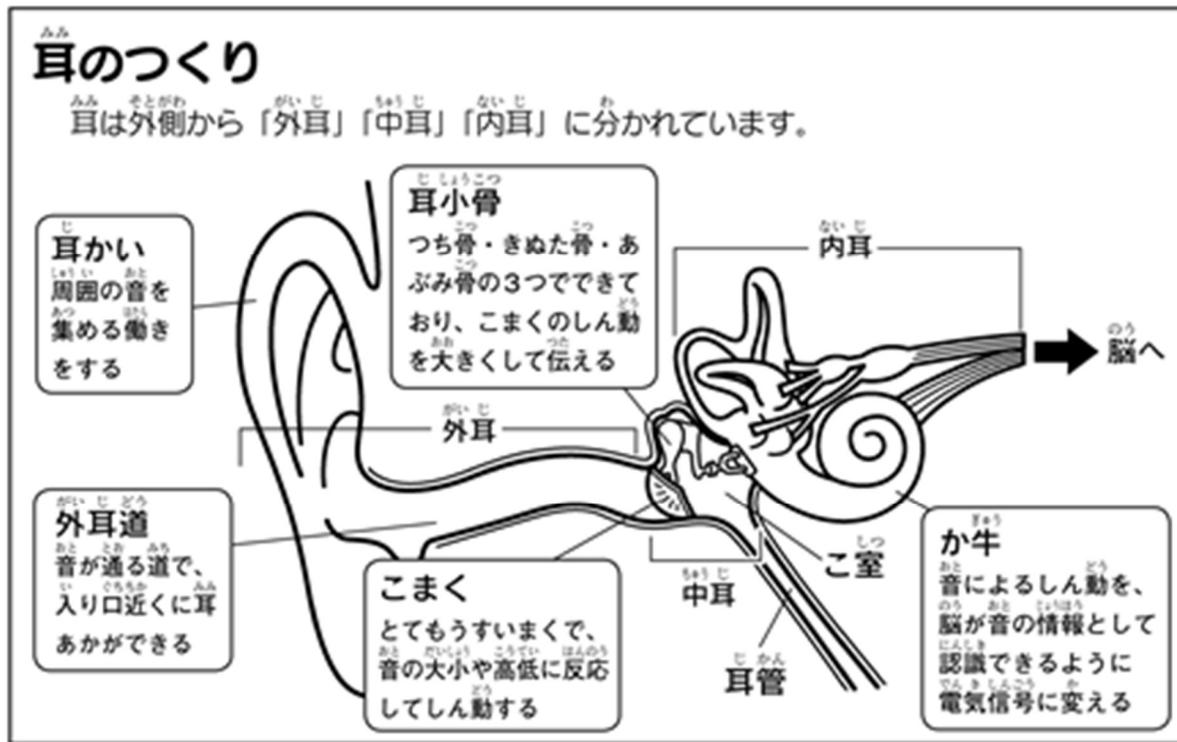
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



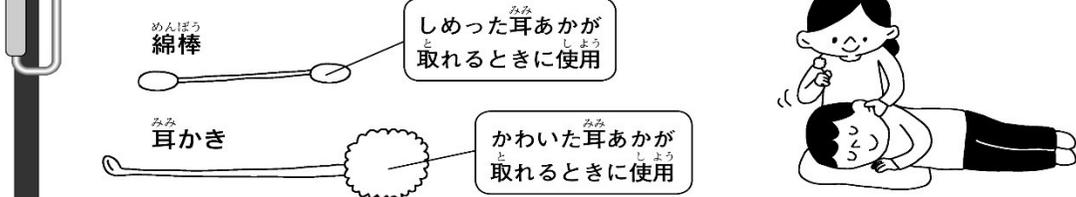
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

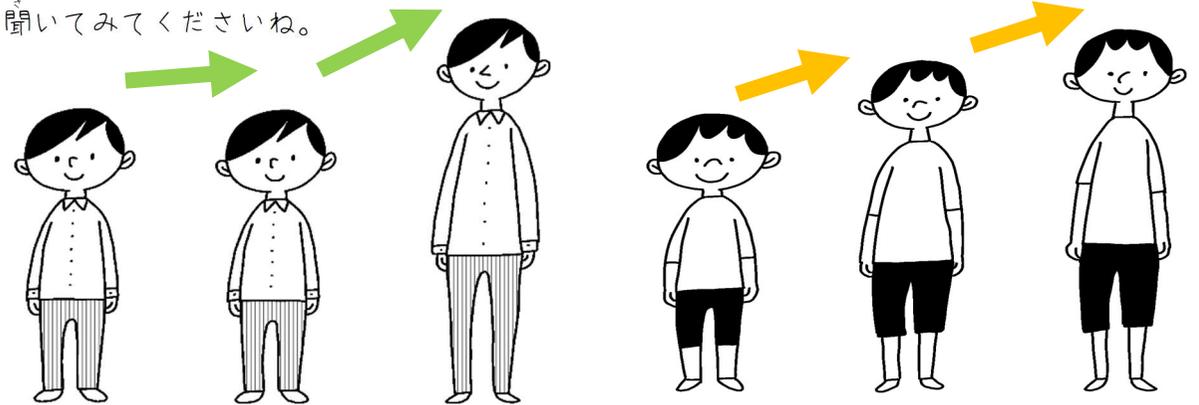
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



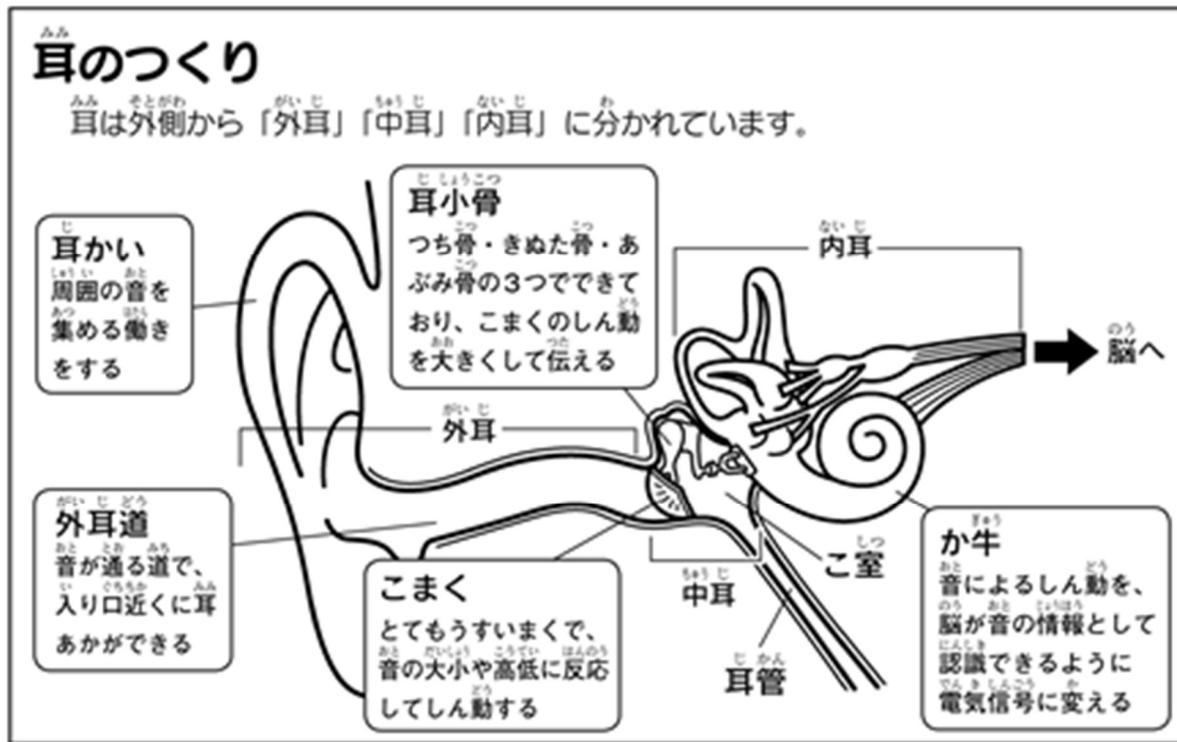
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



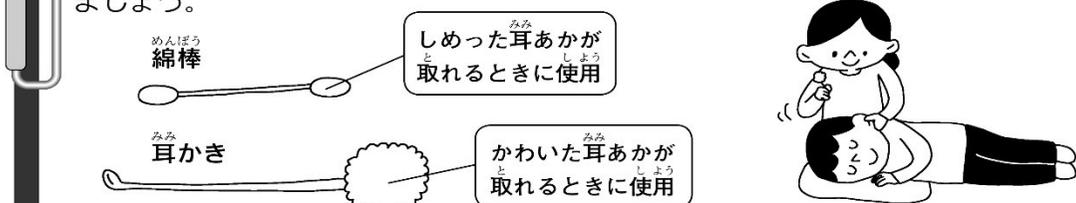
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

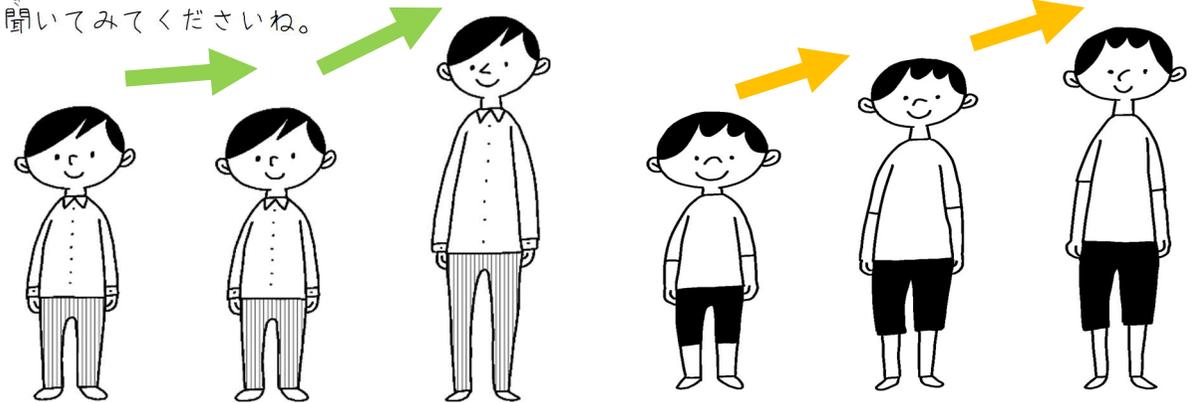
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

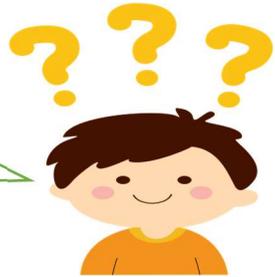
私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



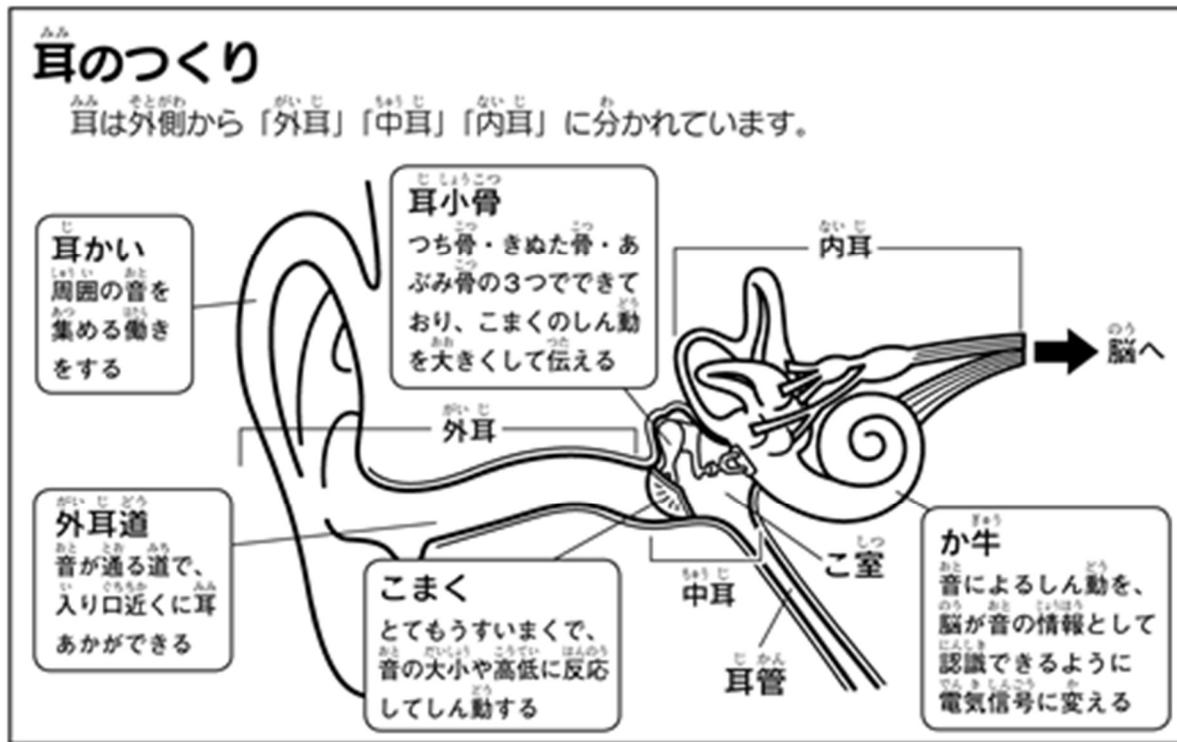
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



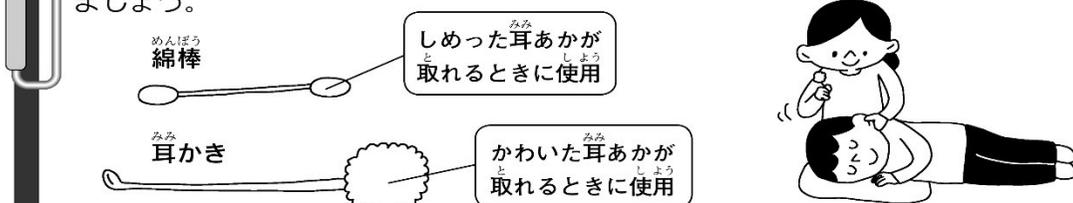
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB (dB...音の大きさ)



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室



●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



4月からもがんばるように、チェックしてみましょう。

●保健室からのお願い

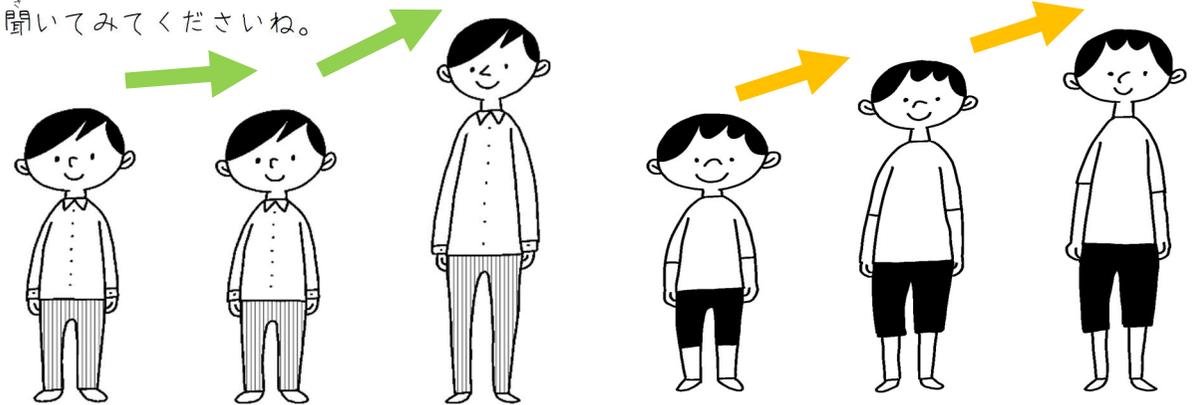
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



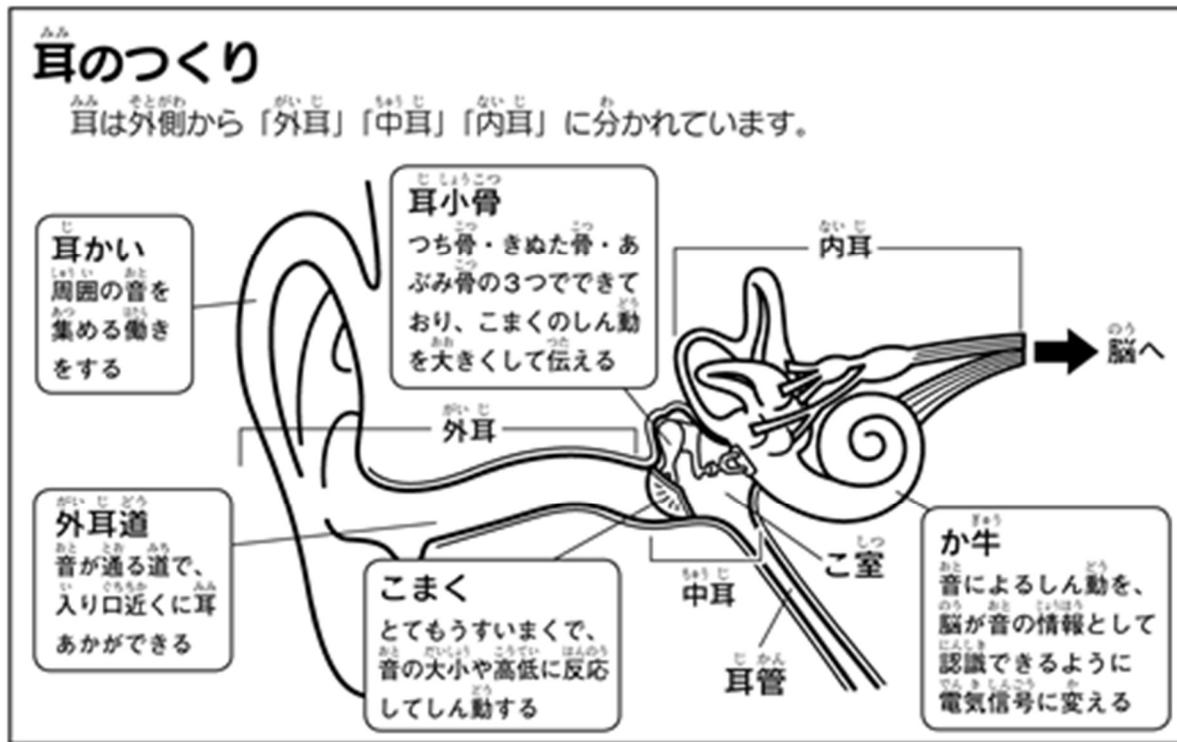
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



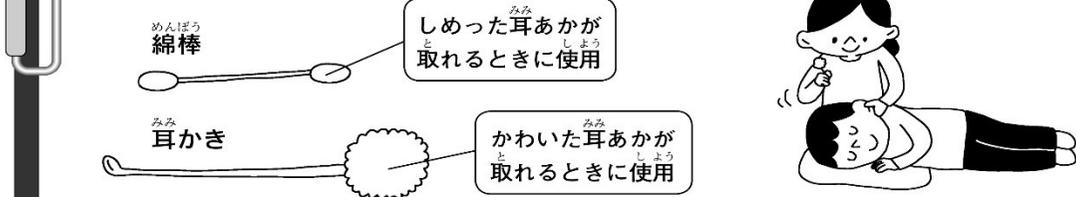
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

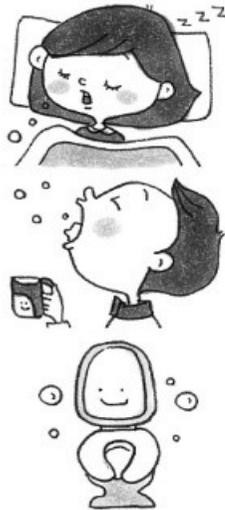
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

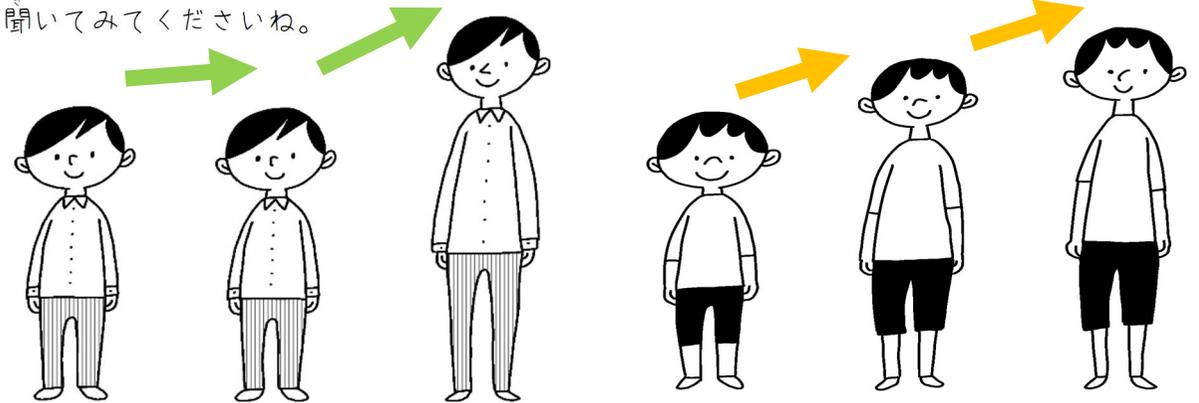
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



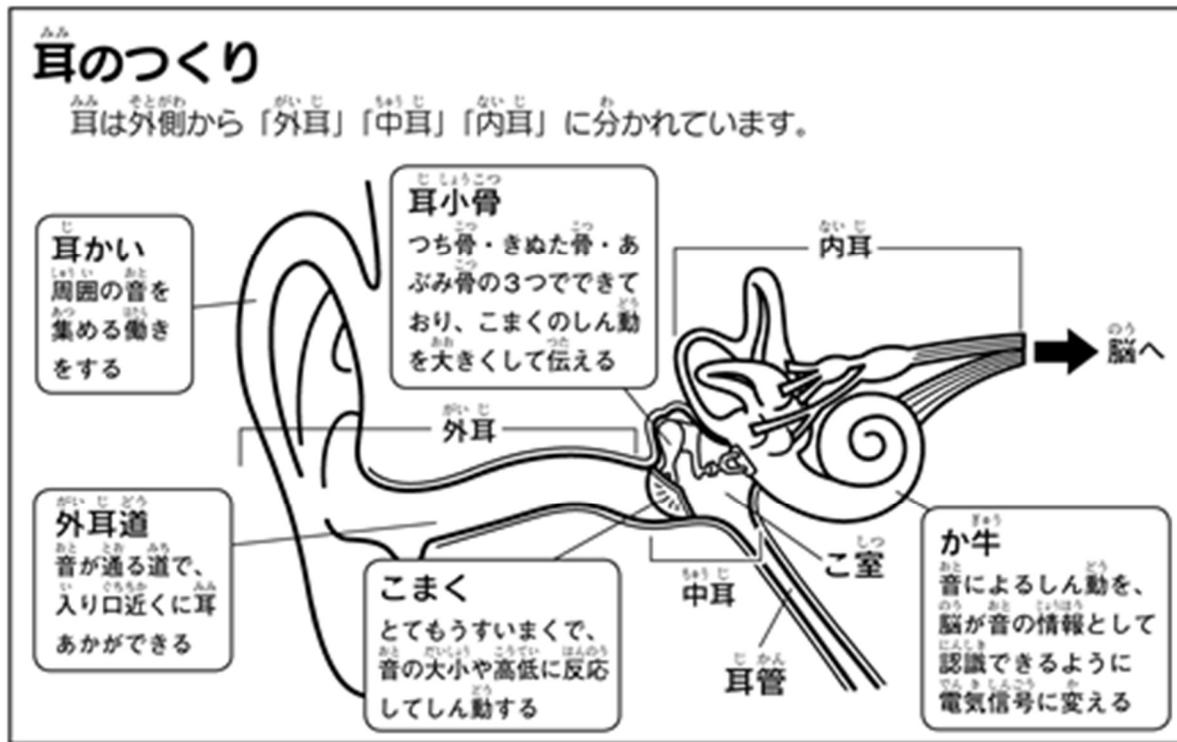
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



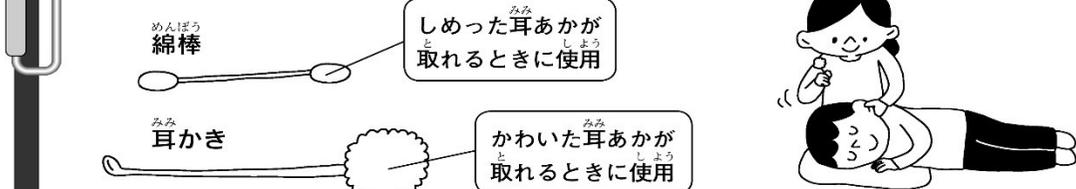
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

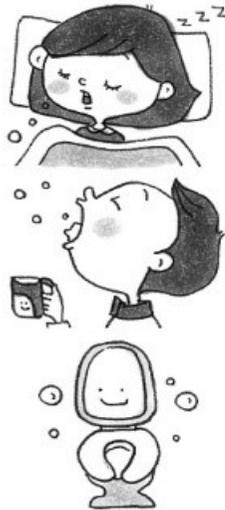
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

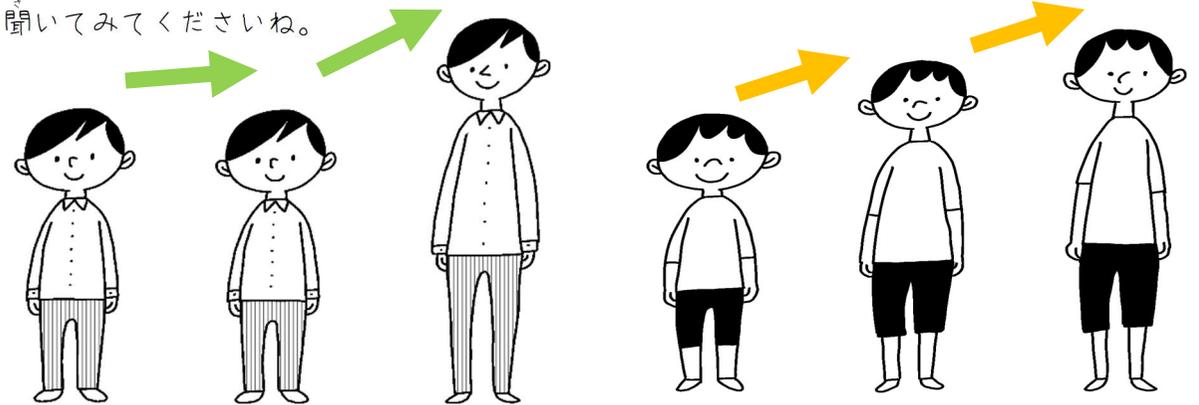
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



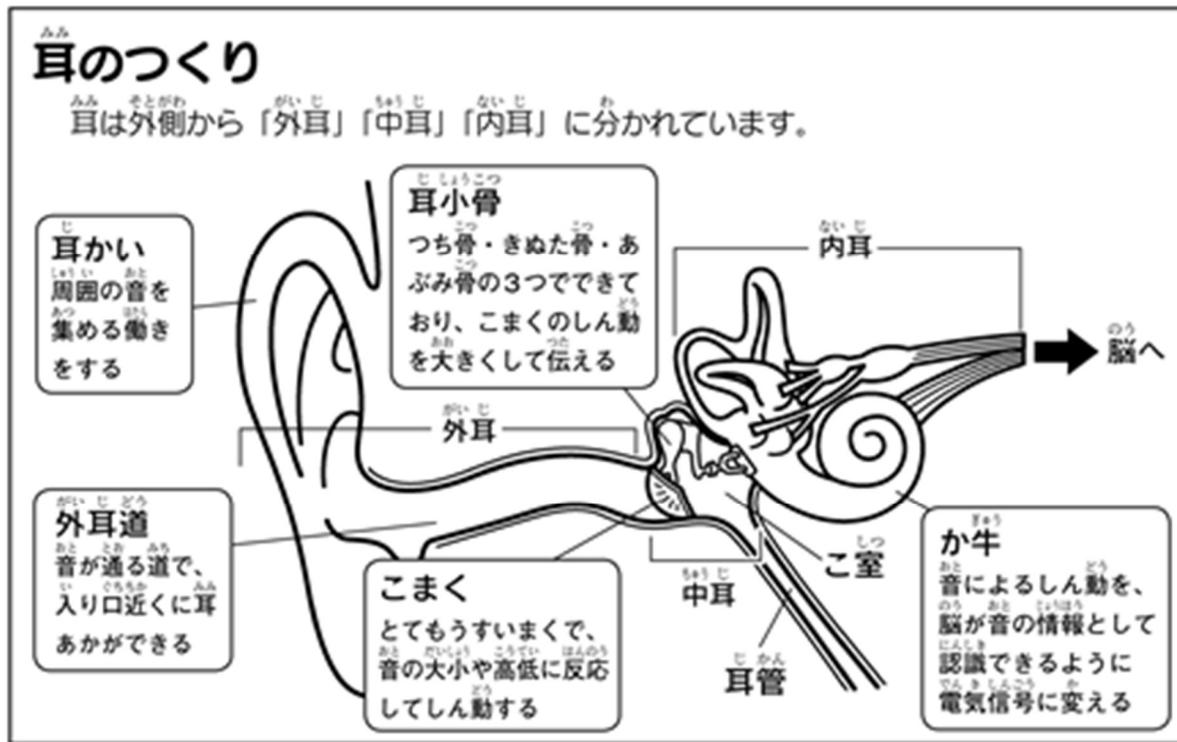
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



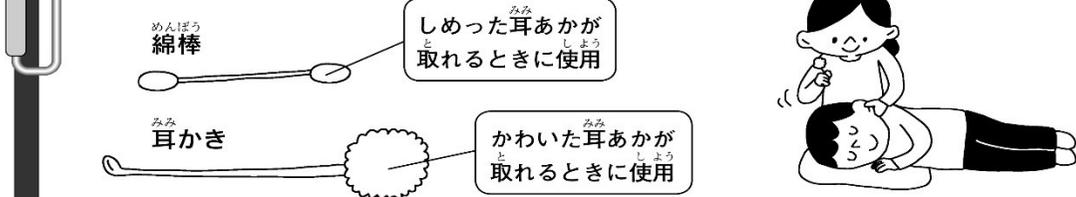
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

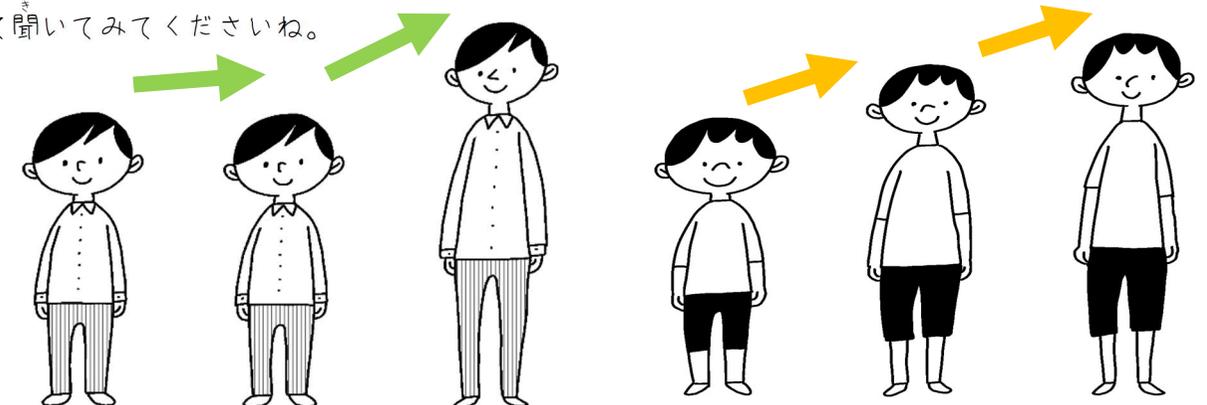


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わったのいつだろう・・・



背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

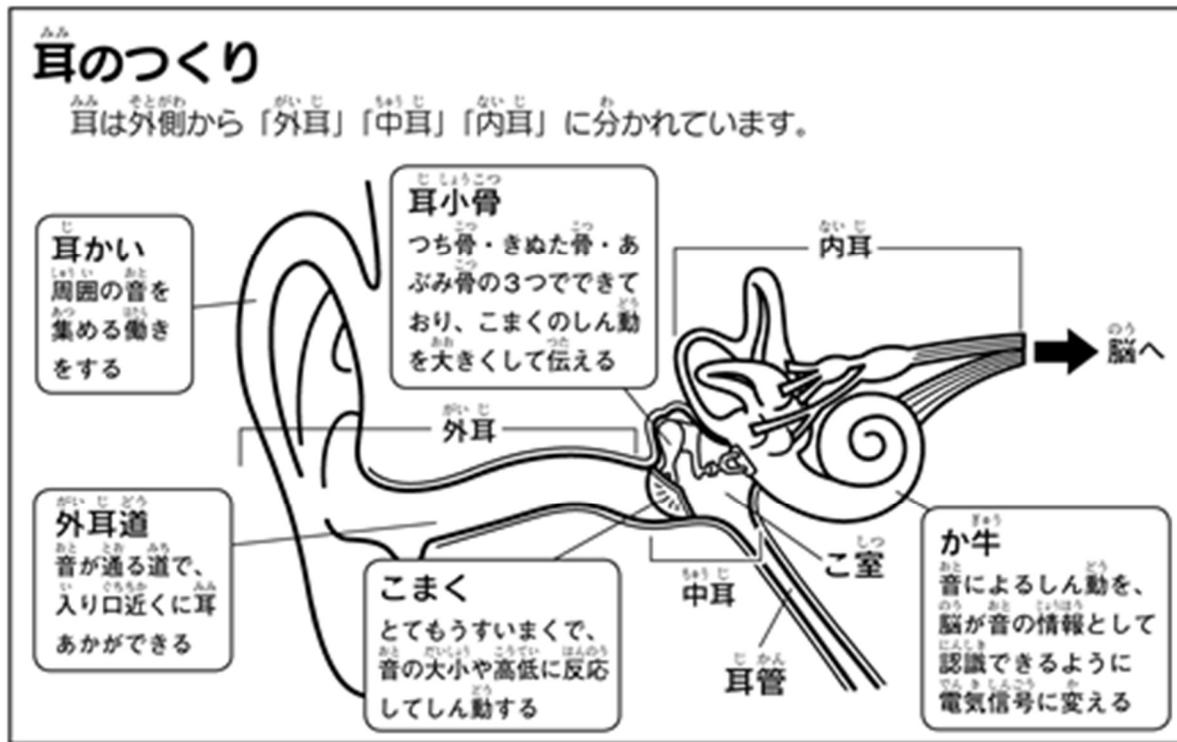


●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

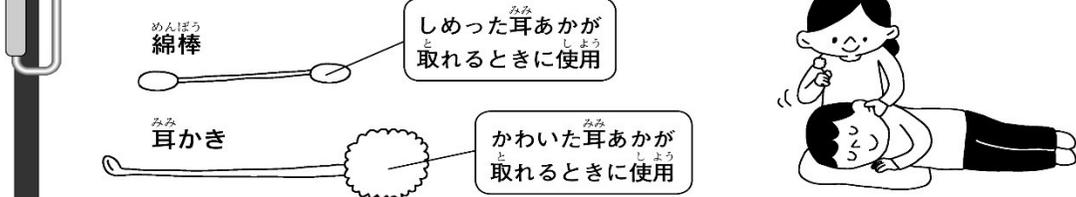
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

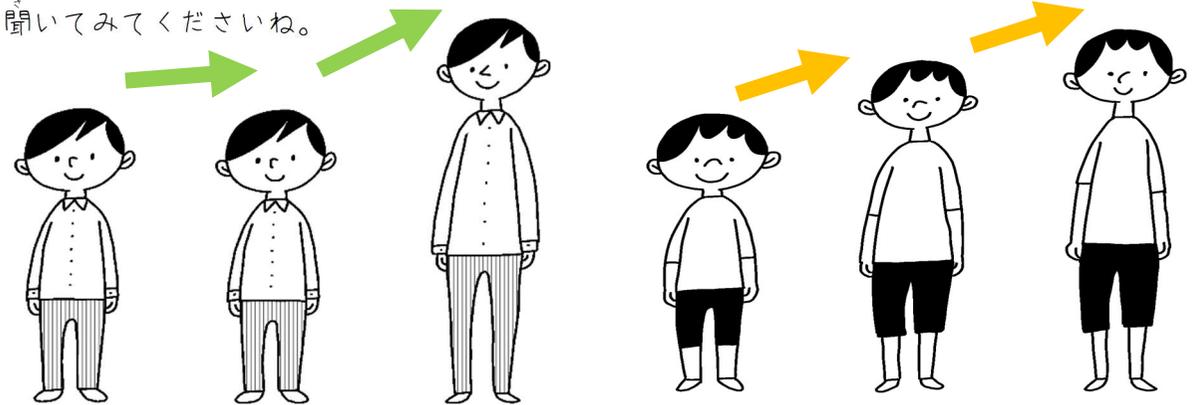
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発育について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



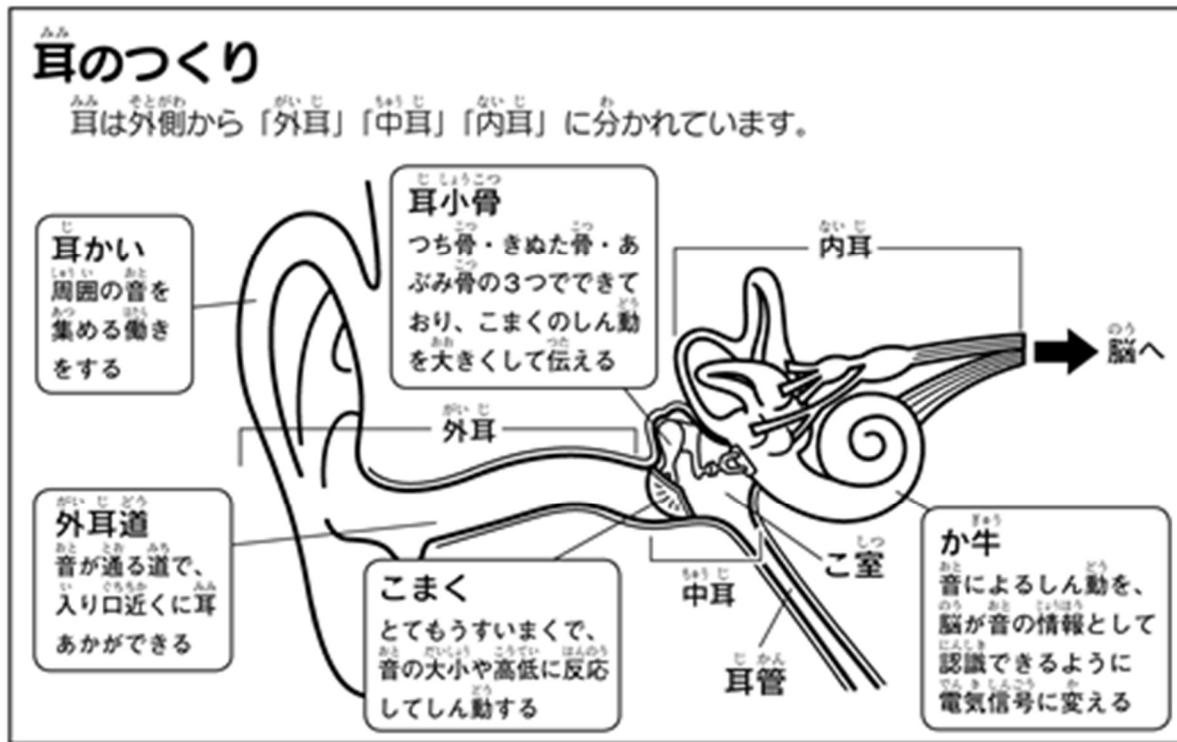
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



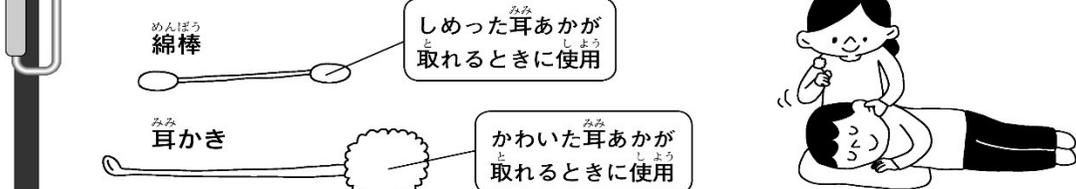
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしずかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

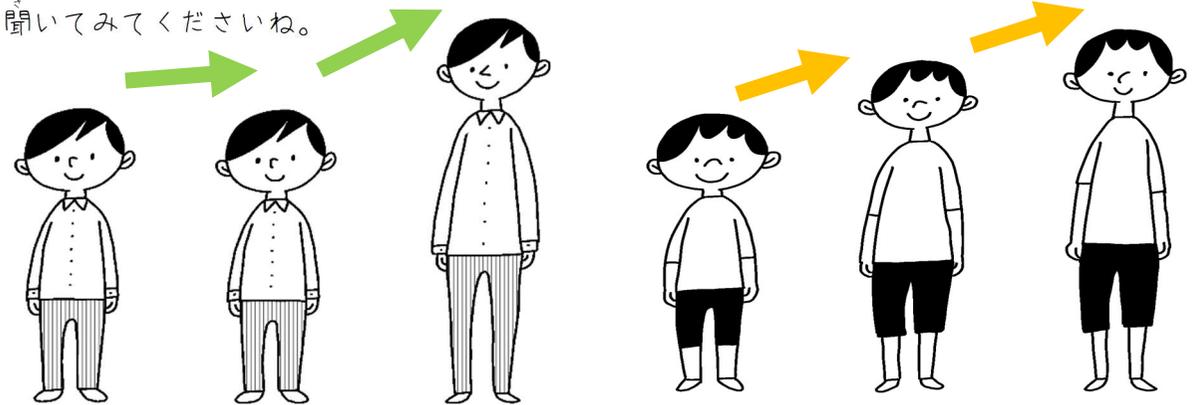
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



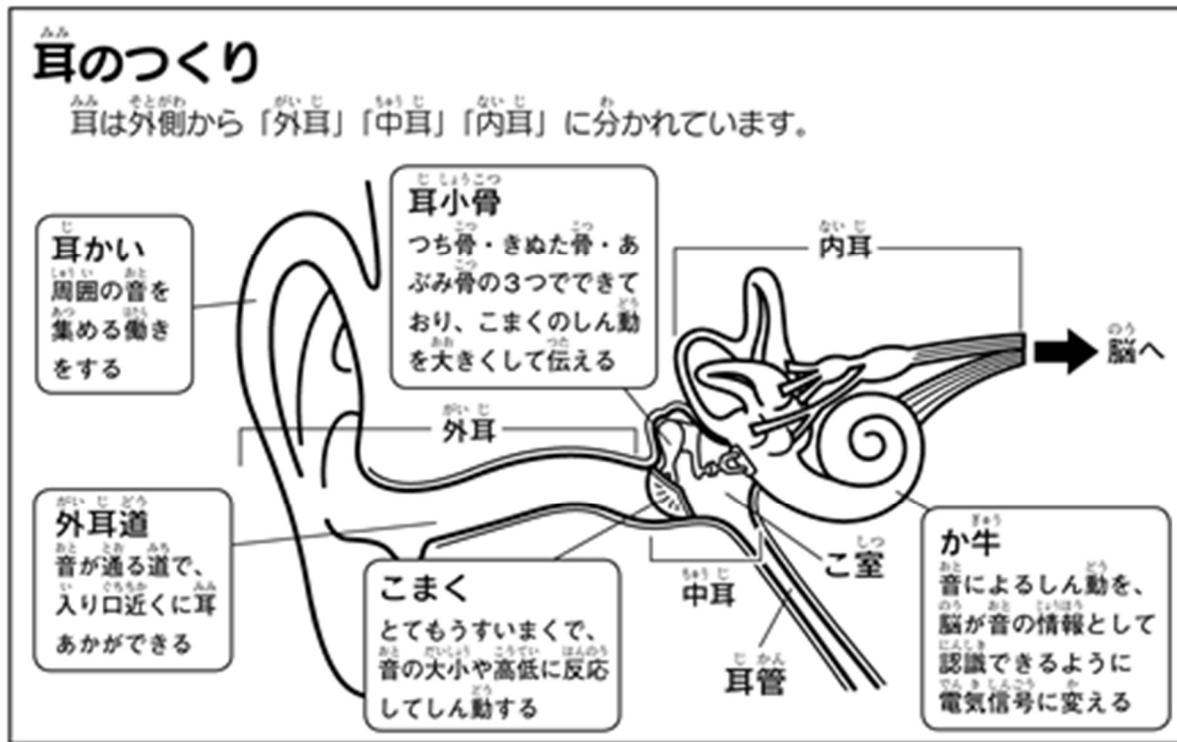
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



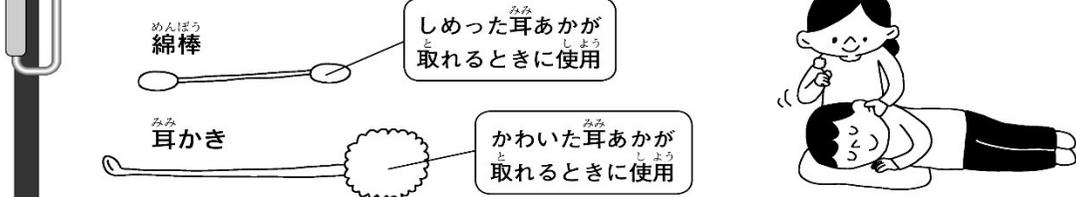
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

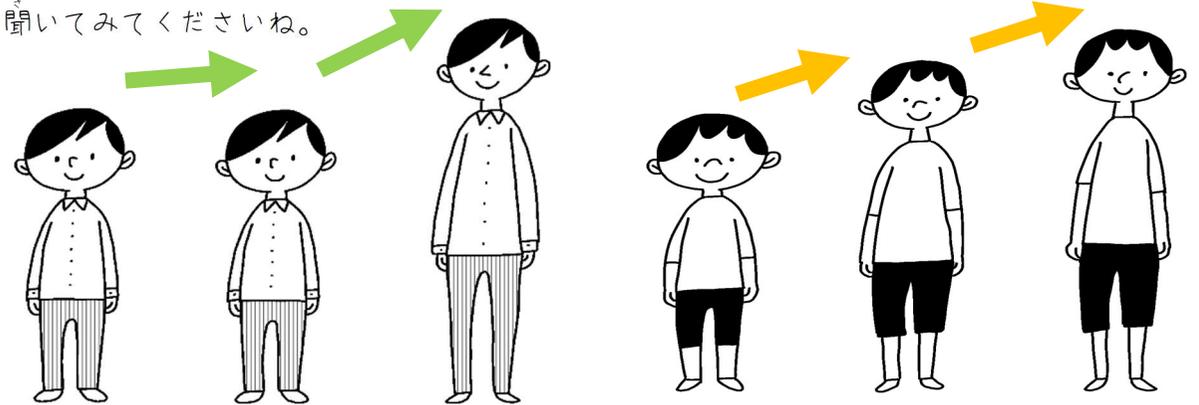
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



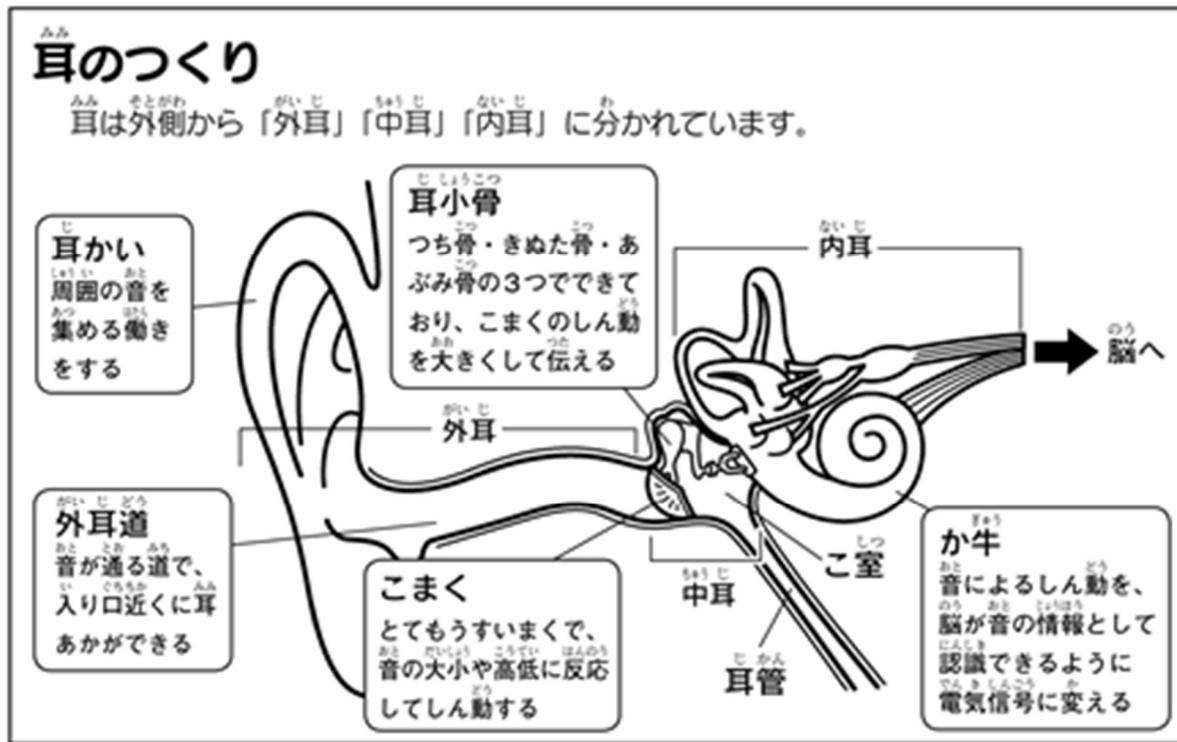
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



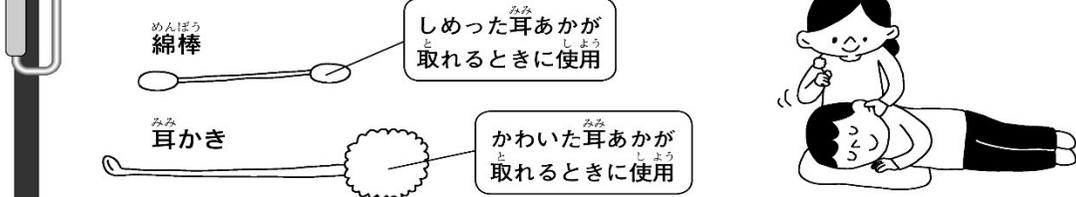
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

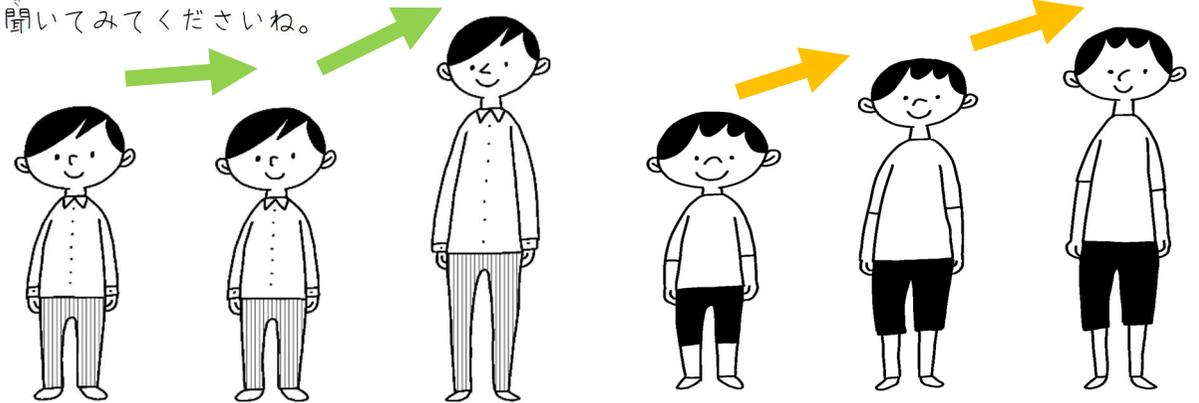
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



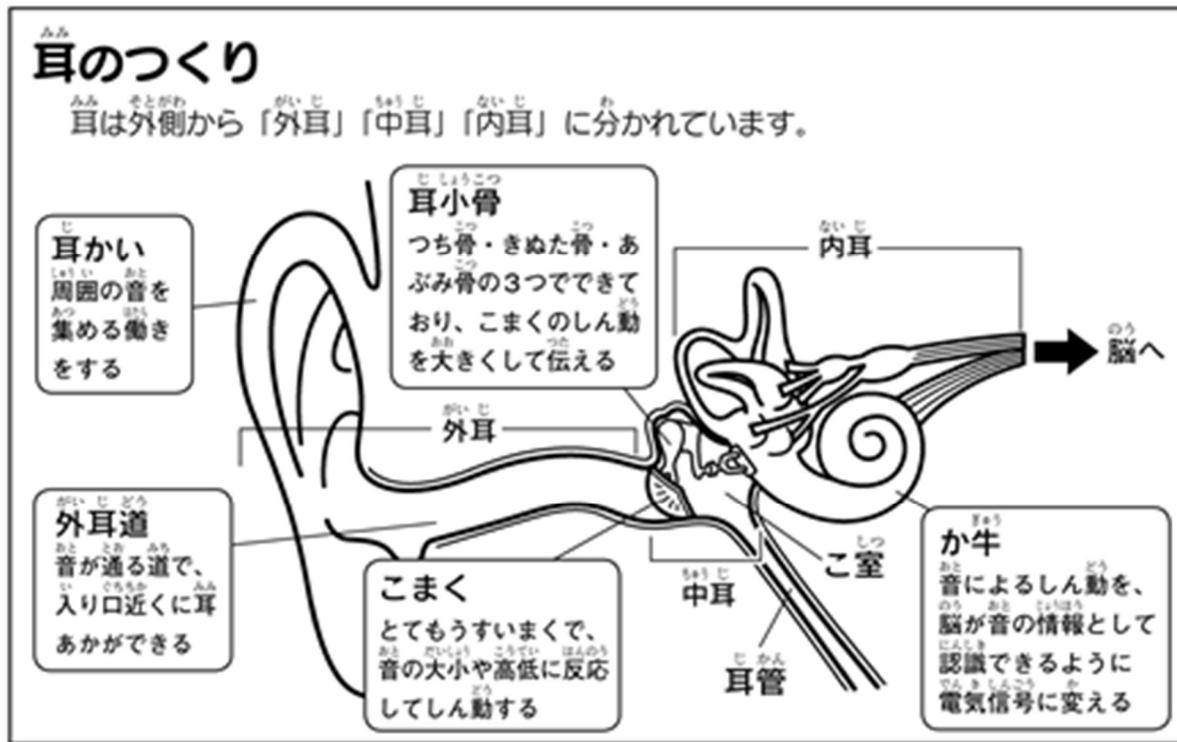
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



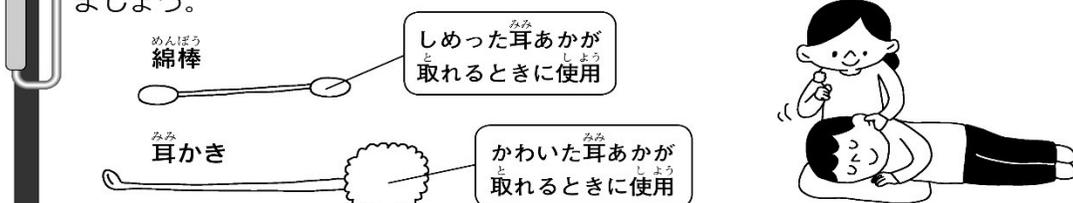
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

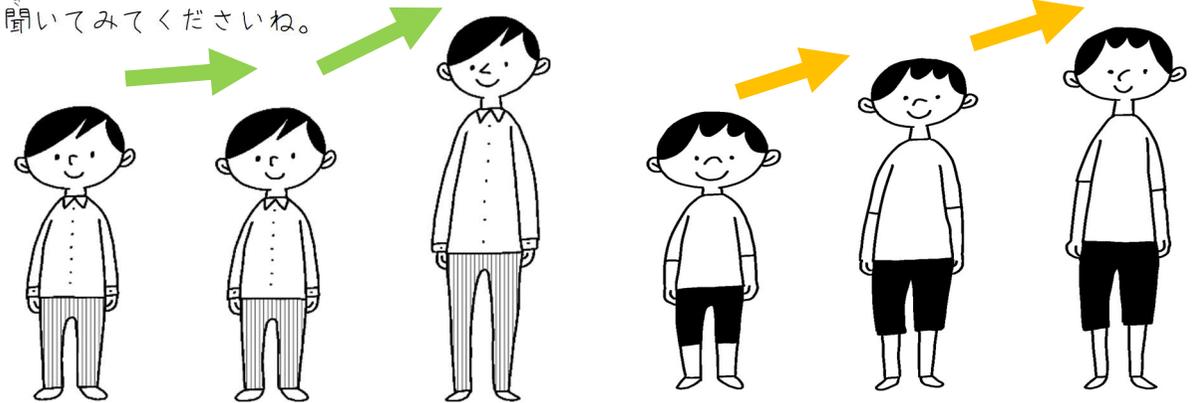
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



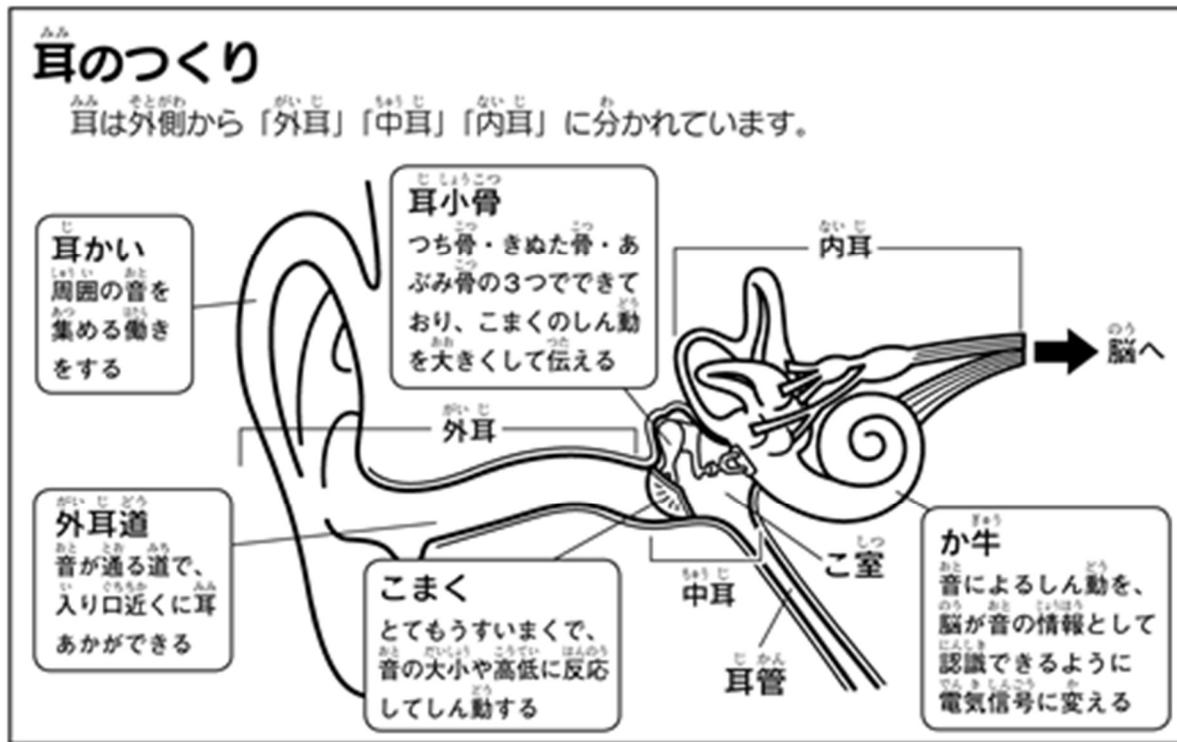
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



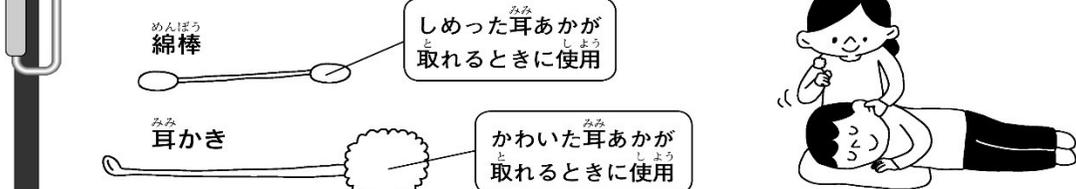
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

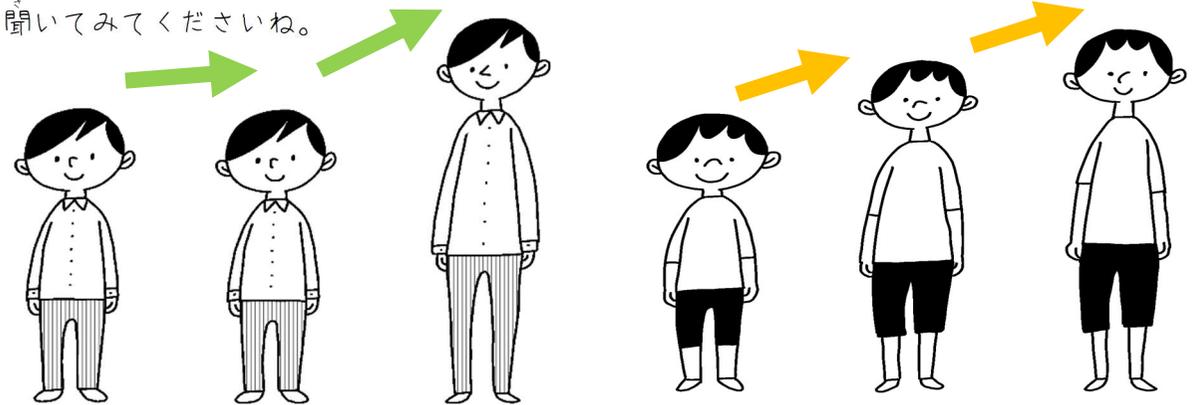
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



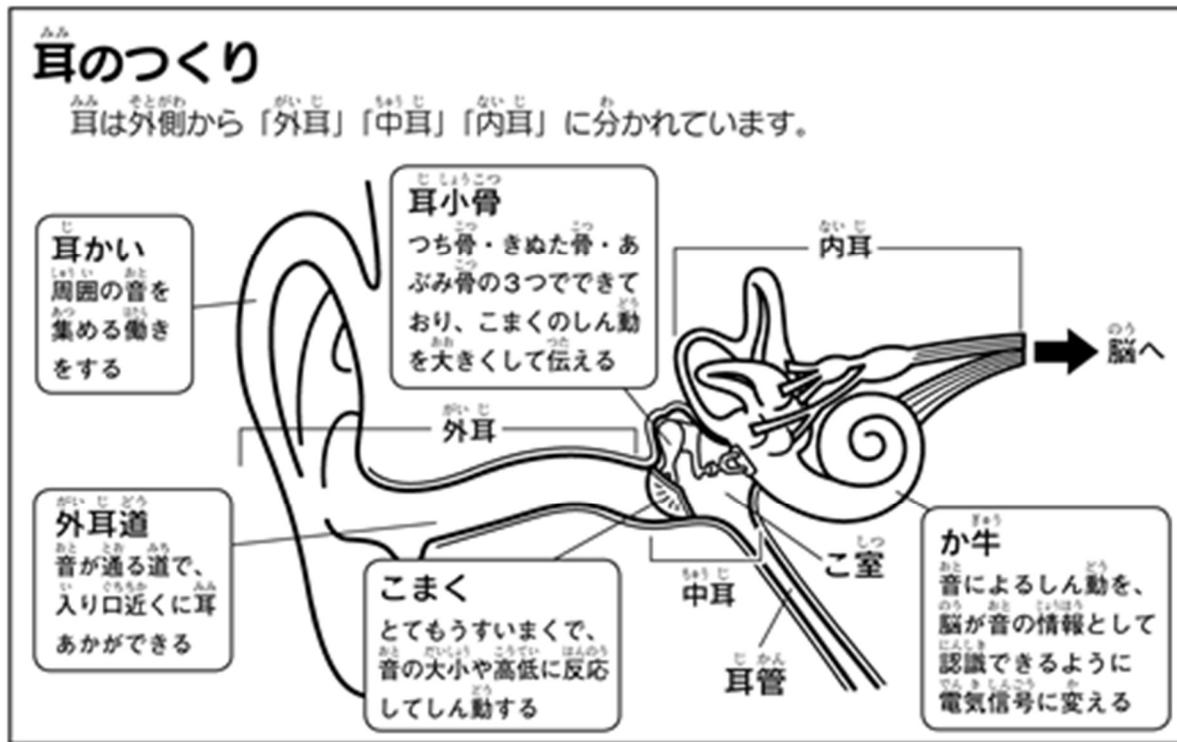
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



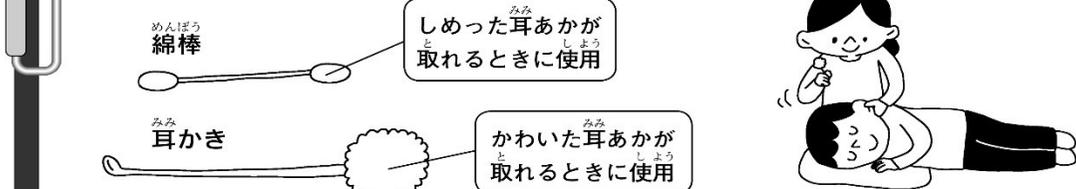
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

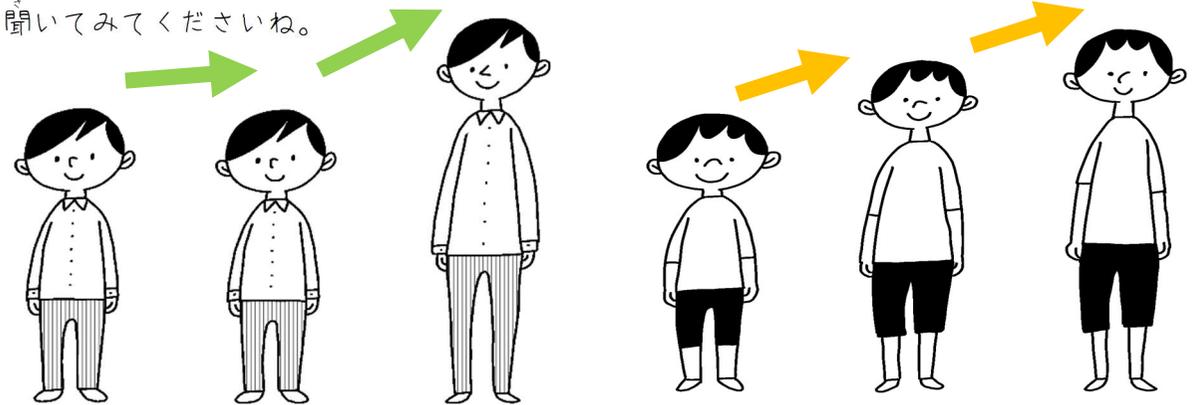
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発育について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



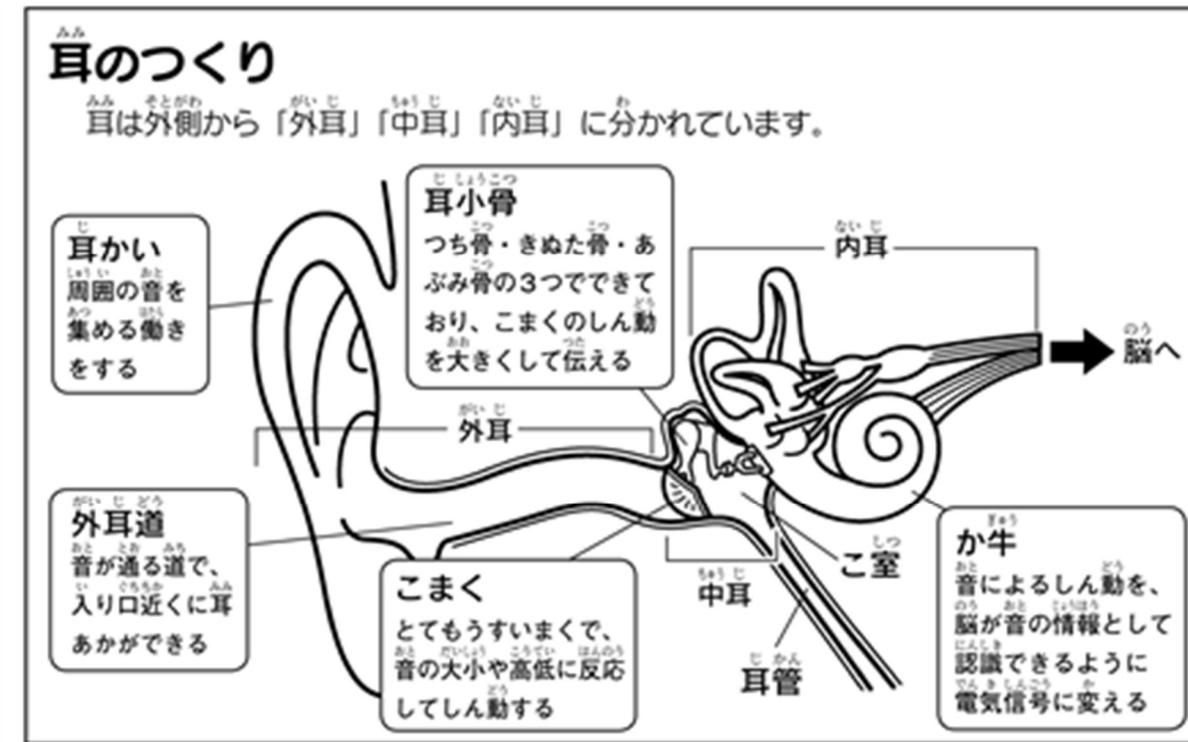
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



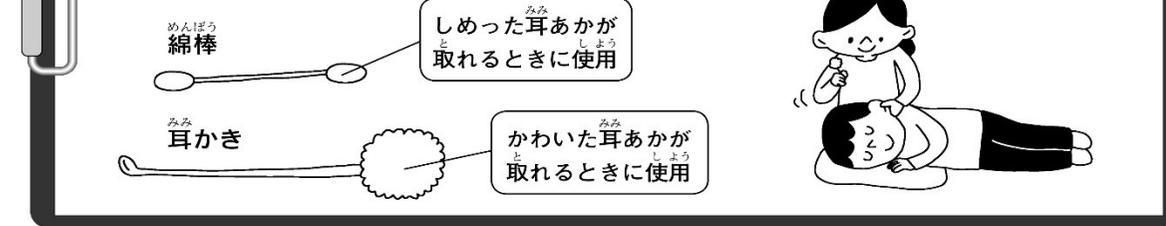
● 耳の健康について考えよう!

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号! ?

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 耳が痛い。 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は...

<p>小さな声でおしゃべり 30~40 dB (dB...音の大きさ)</p>	<p>大きな声を出す 70~80 dB</p>
---	-----------------------------

おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に...

● 耳をいたわってあげましょう!

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

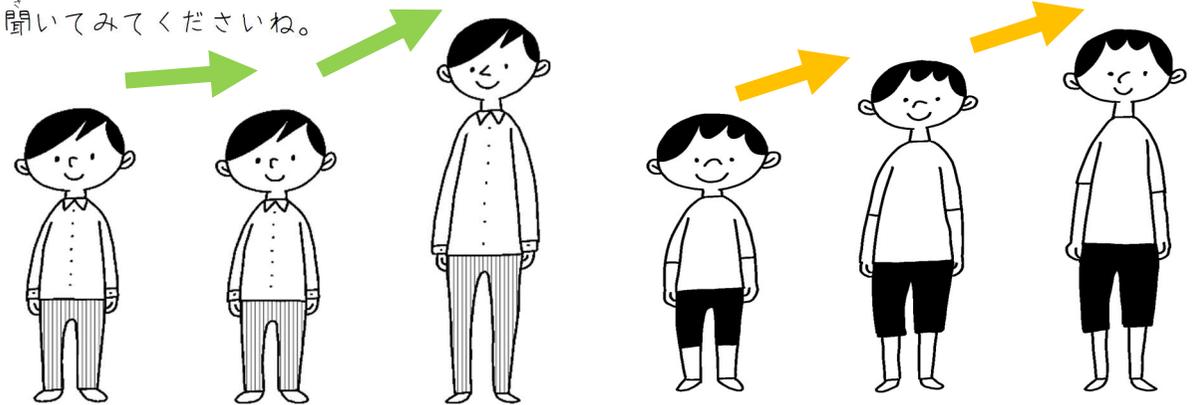
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



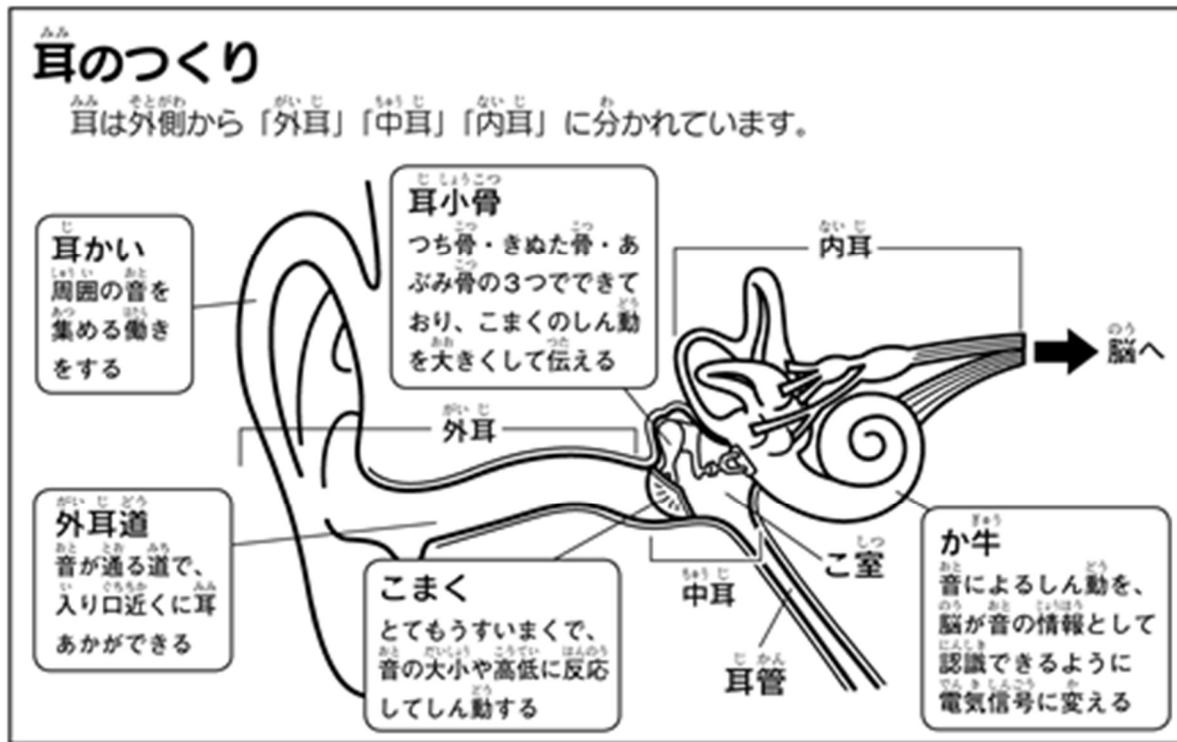
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



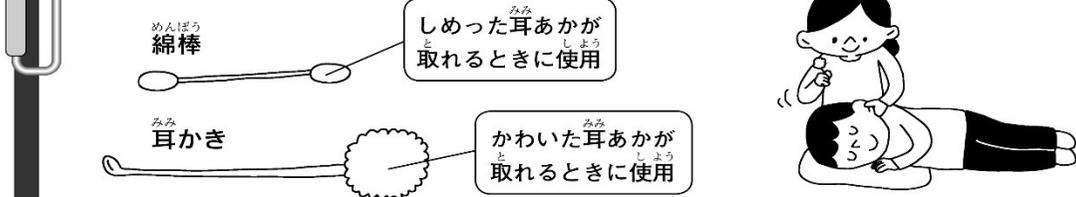
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

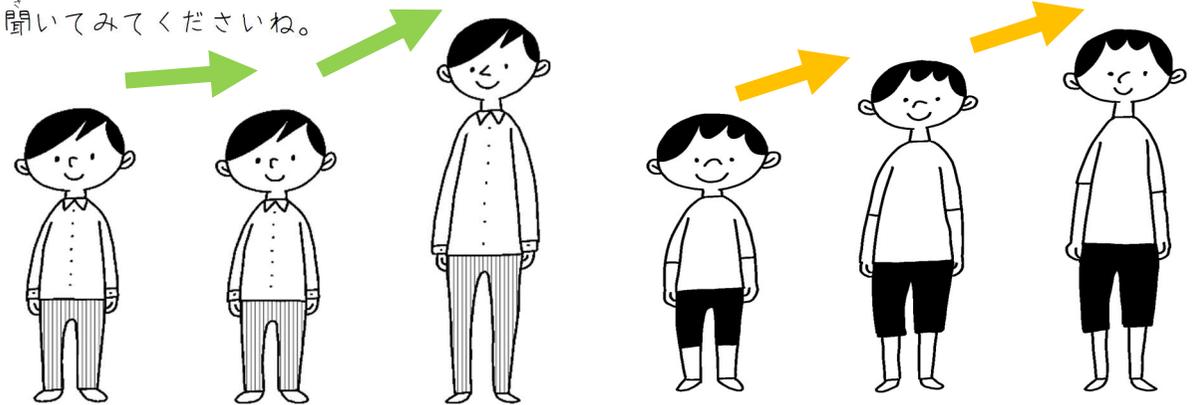
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



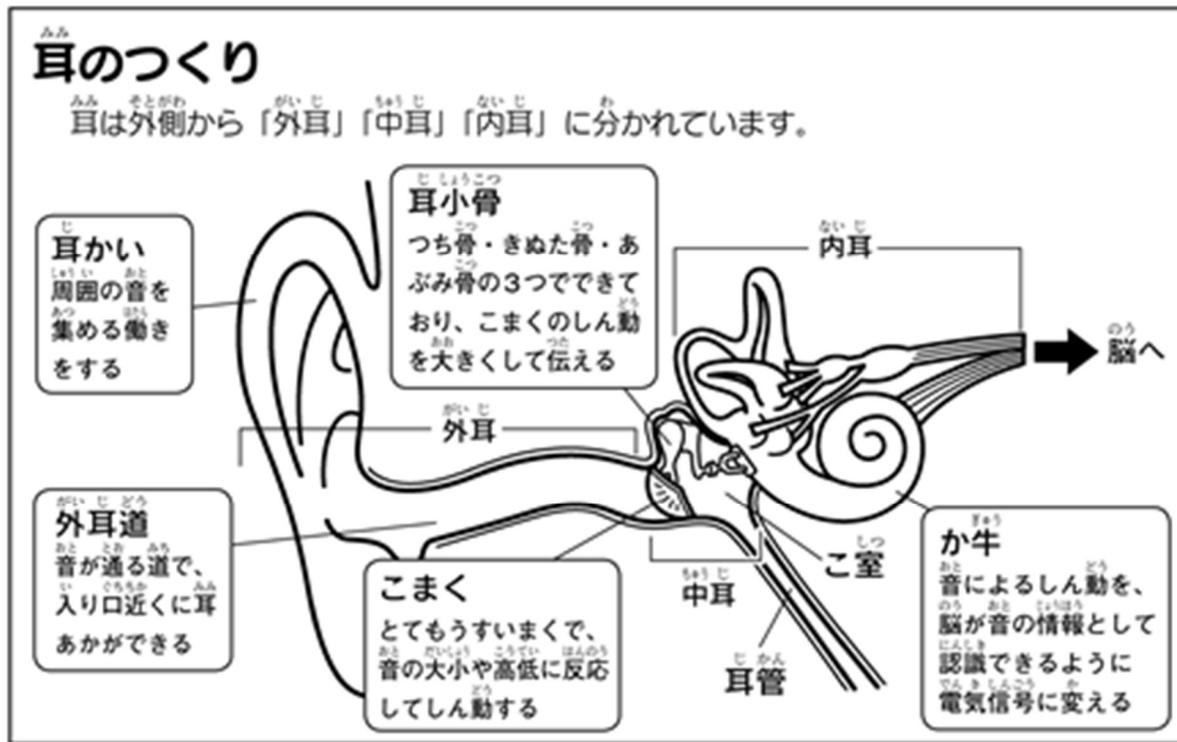
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



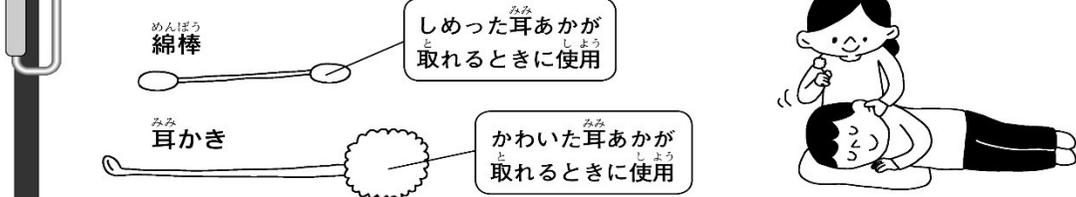
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

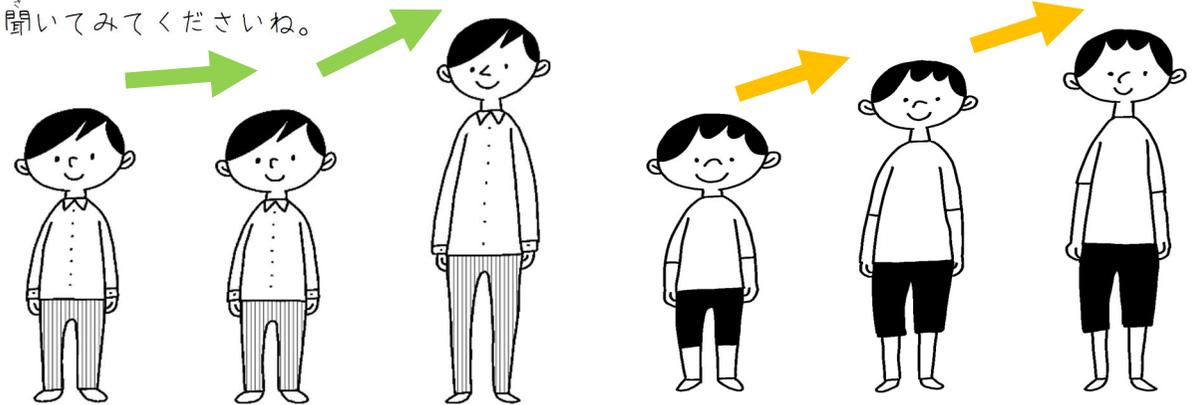
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



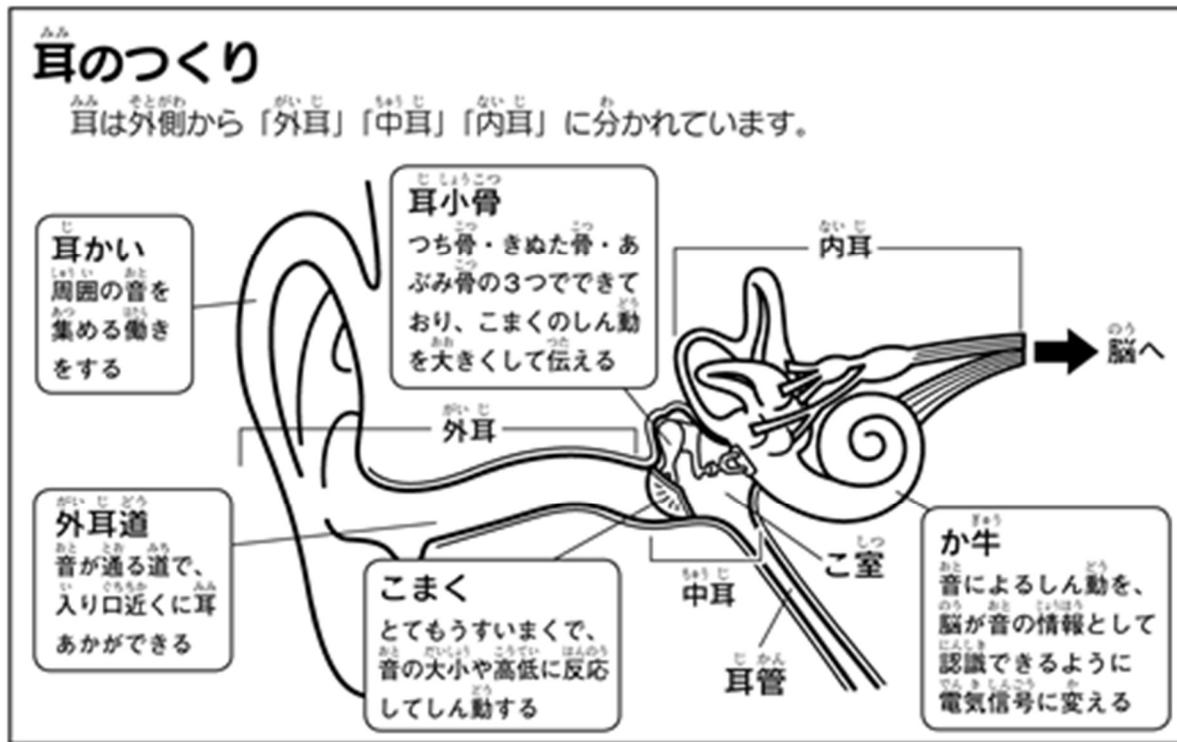
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



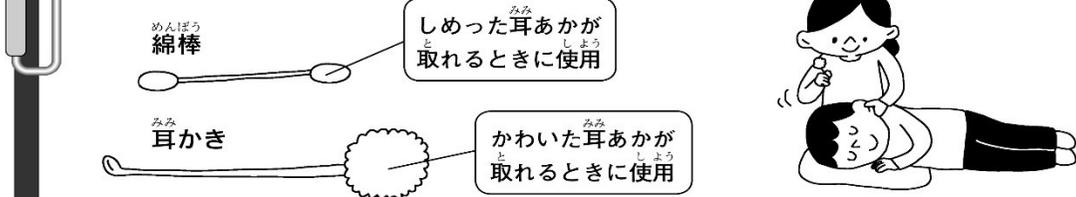
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

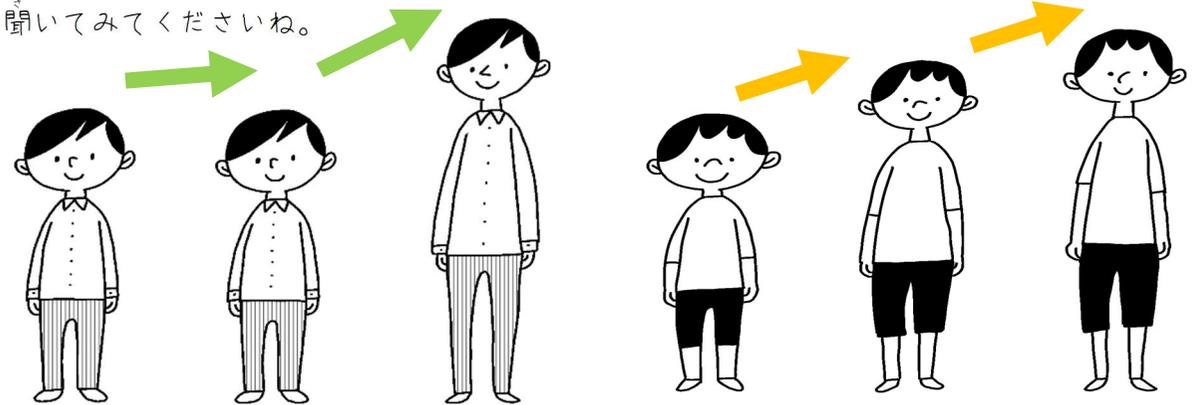
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



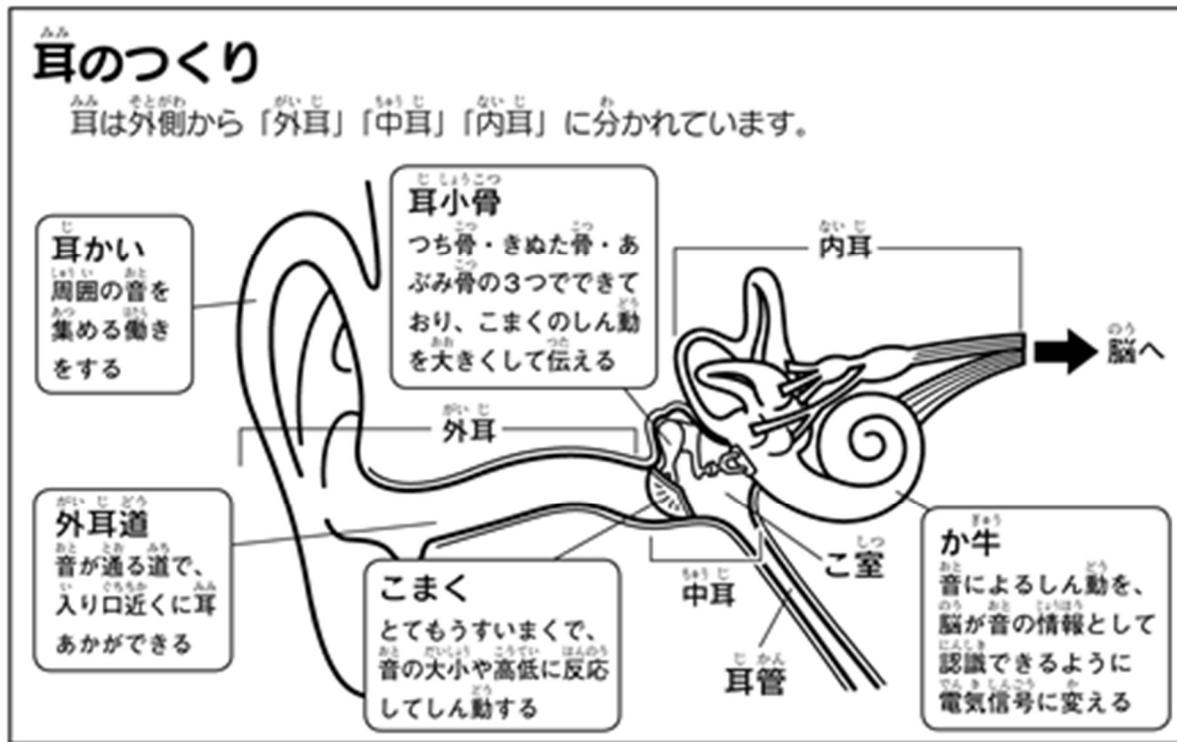
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



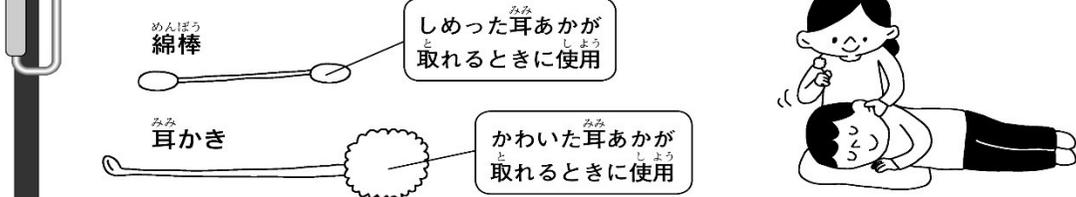
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張っていてくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

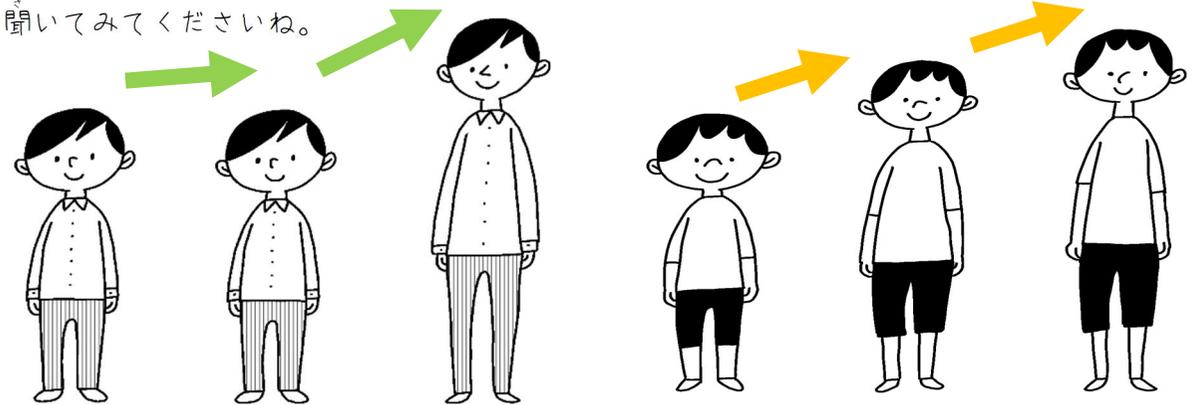
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



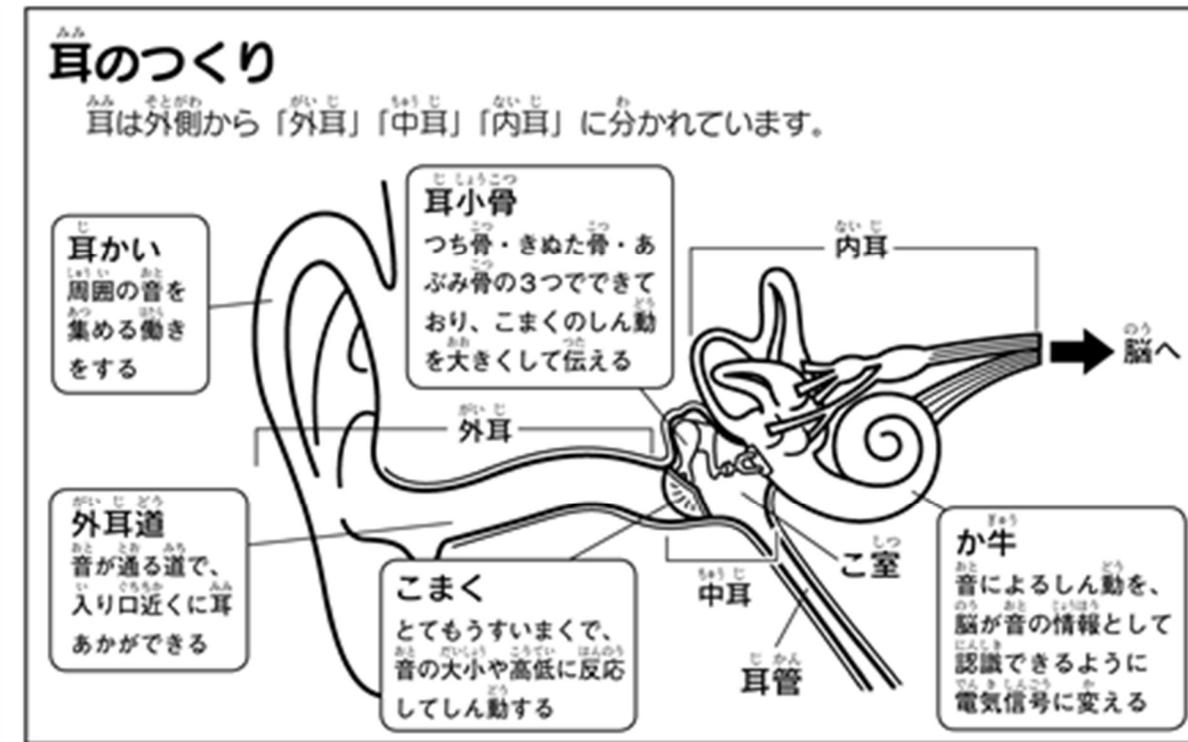
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



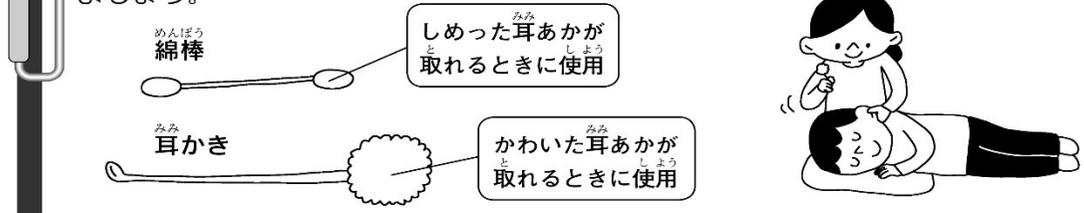
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

<p>小さな声でおしゃべり 30~40 dB (dB...音の大きさ)</p>	<p>大きな声を出す 70~80 dB</p>
---	-----------------------------

おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

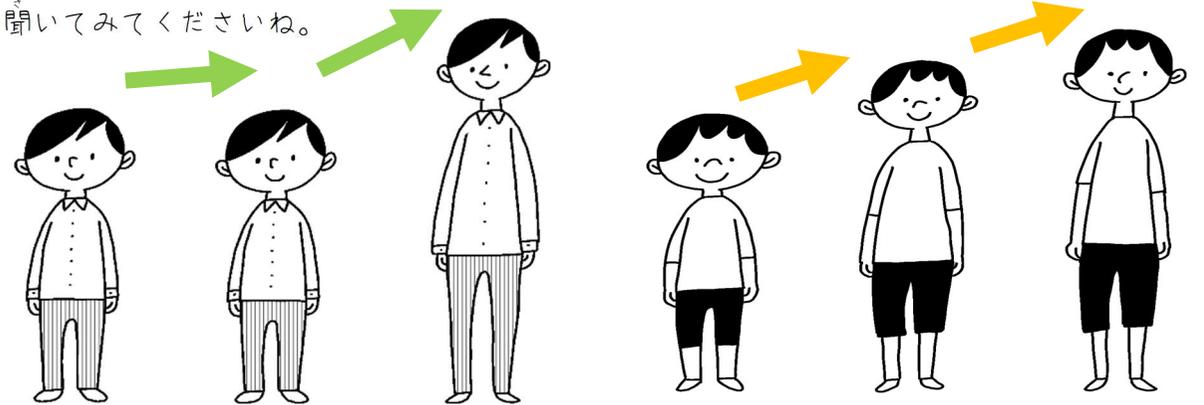


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるうちのの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



うちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

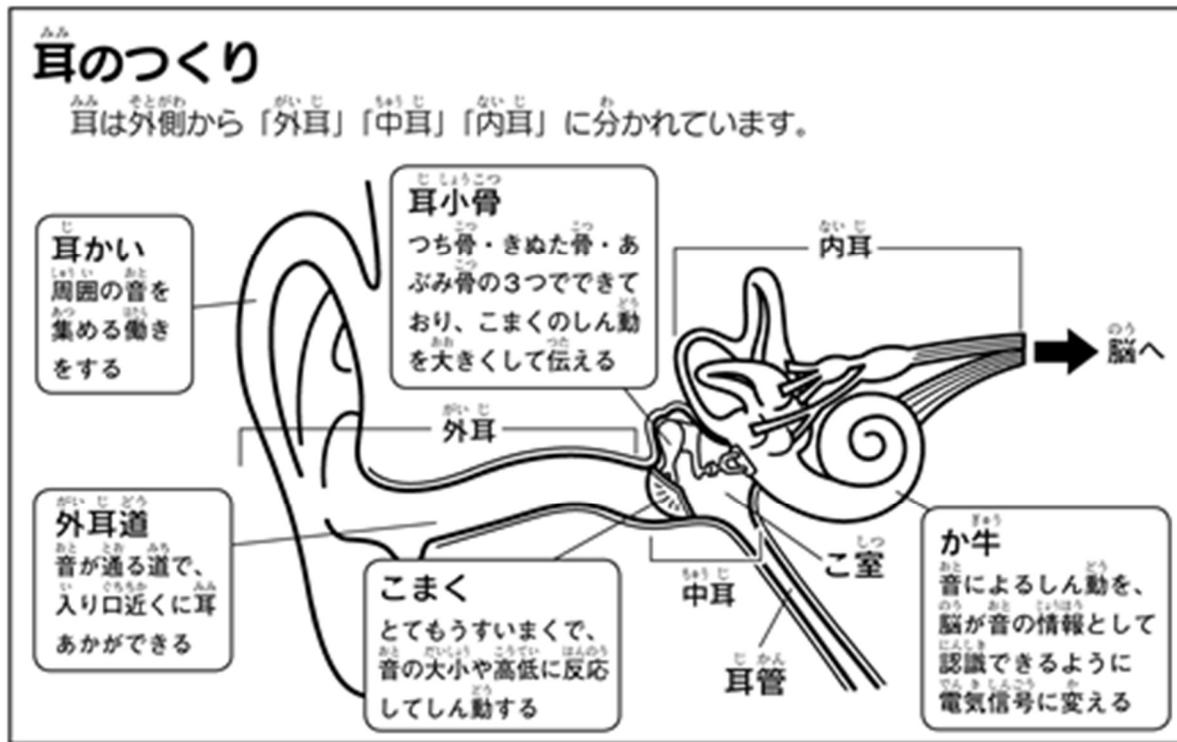


●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

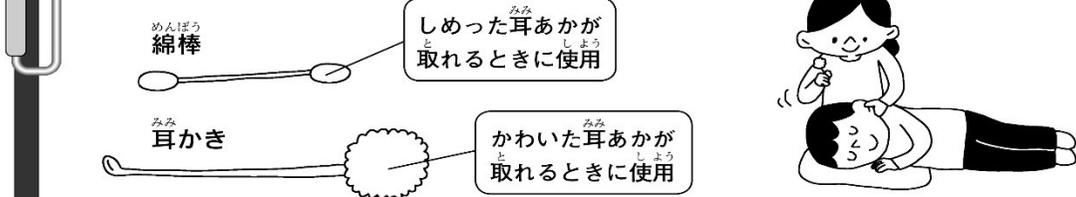
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

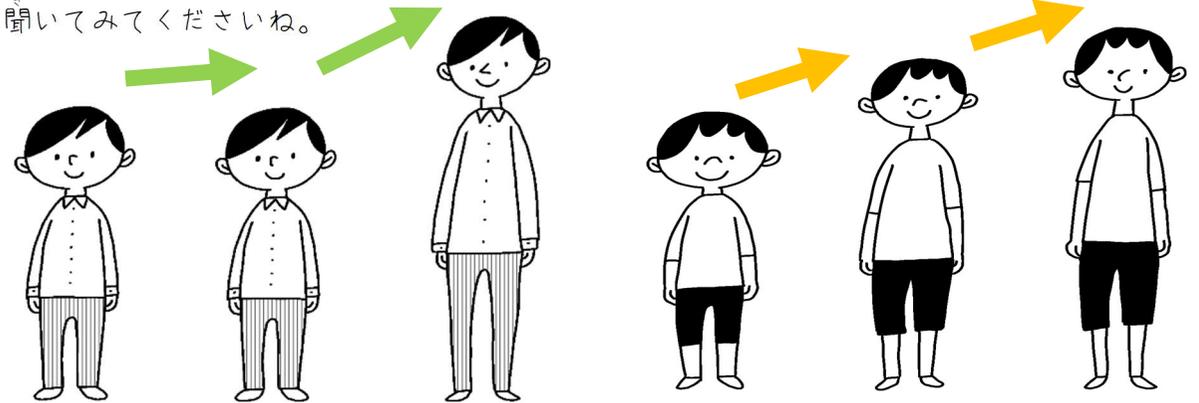
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



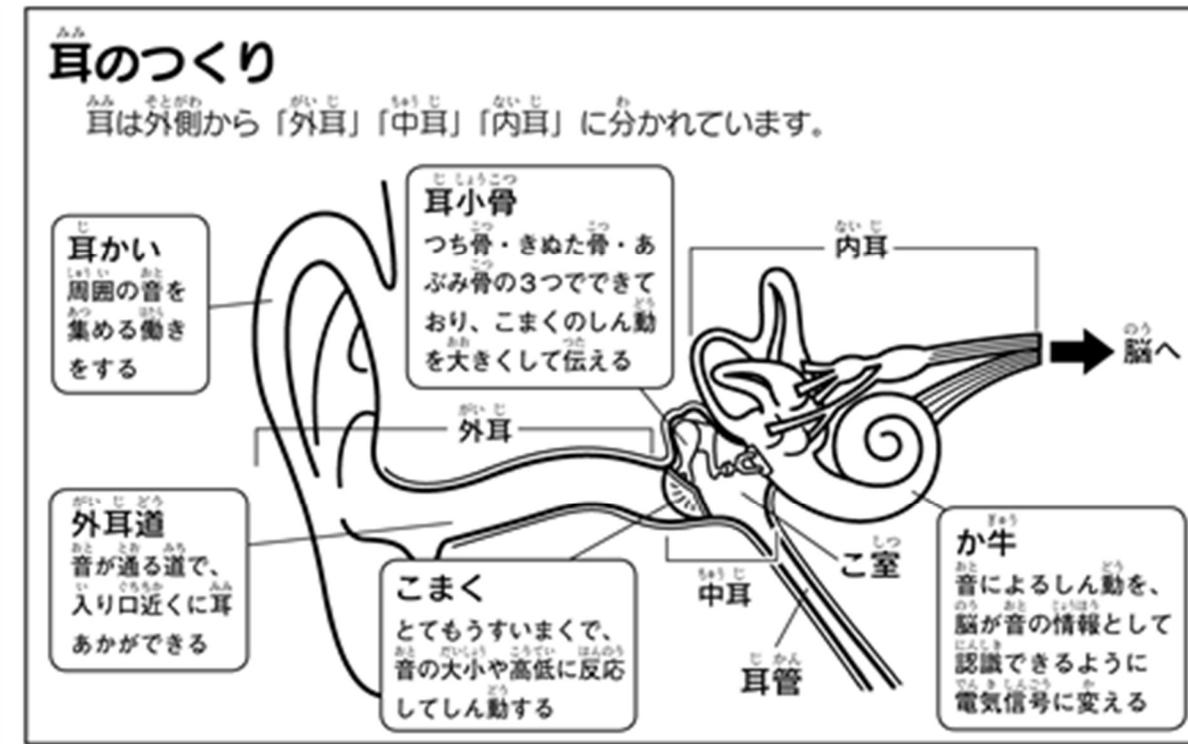
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



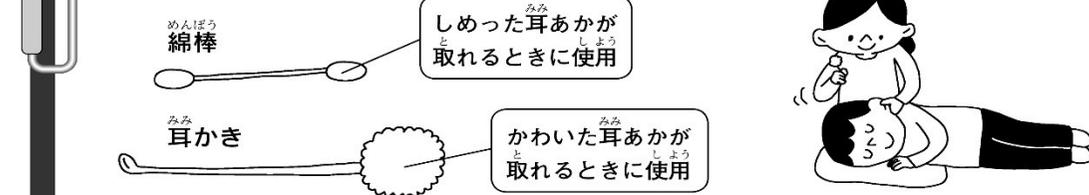
● 耳の健康について考えよう!

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号!?

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。



● その声 まわりの人は...

<p>小さな声でおしゃべり 30~40 dB (dB...音の大きさ)</p>	<p>大きな声を出す 70~80 dB</p>
---	-----------------------------

おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。
本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に...

● 耳をいたわってあげましょう!

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

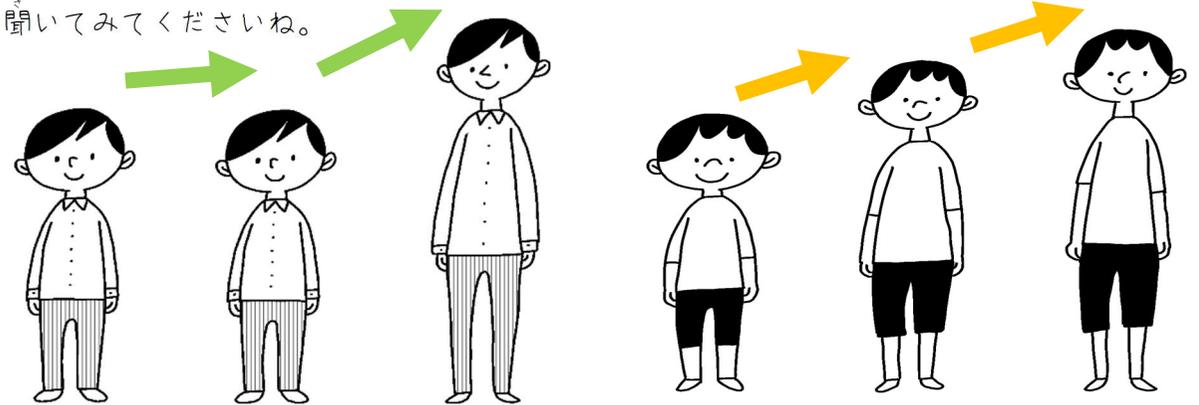
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



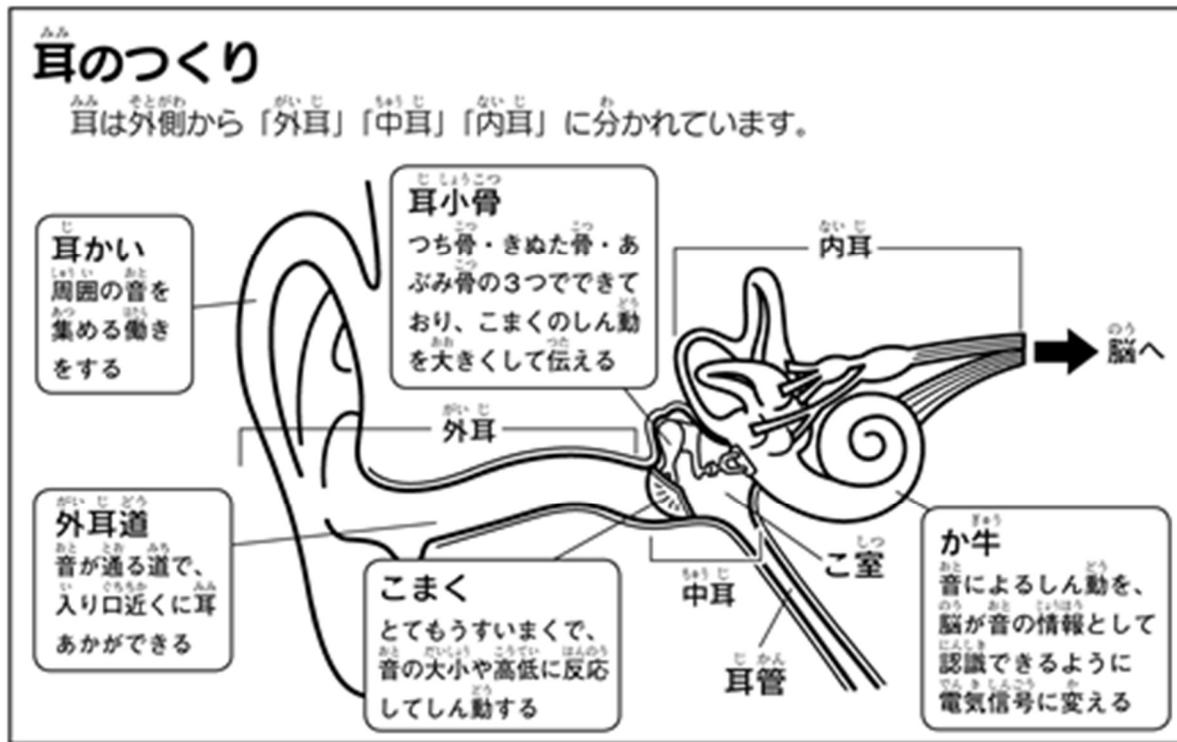
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



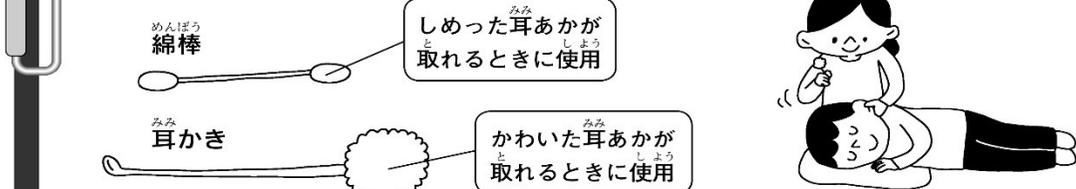
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

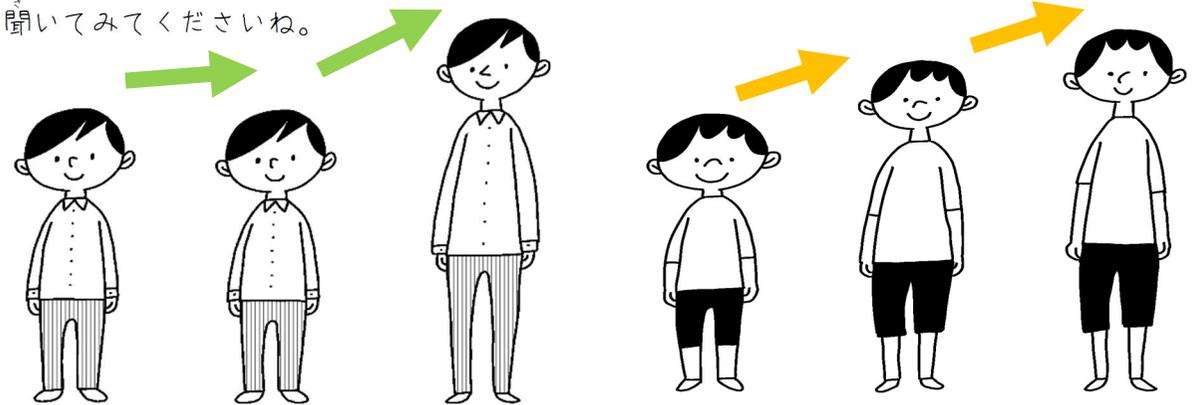


● 体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるうちのの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



うちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



● あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

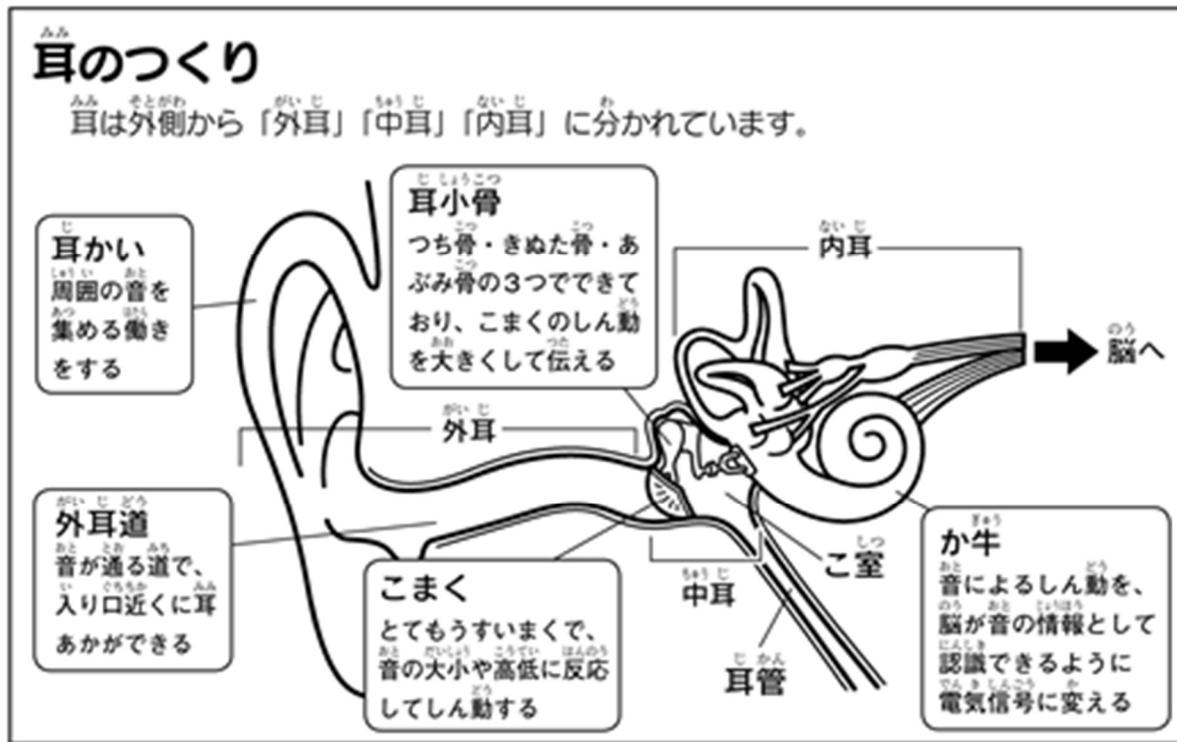


● 保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

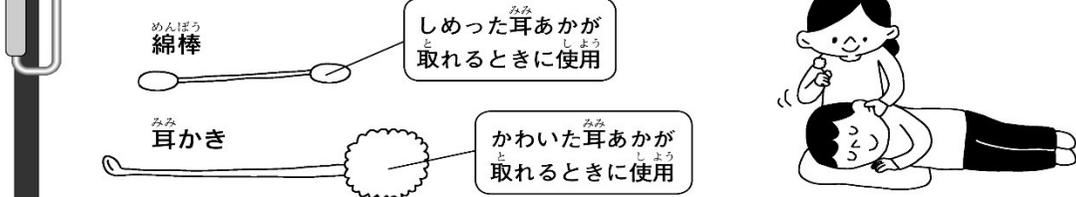
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

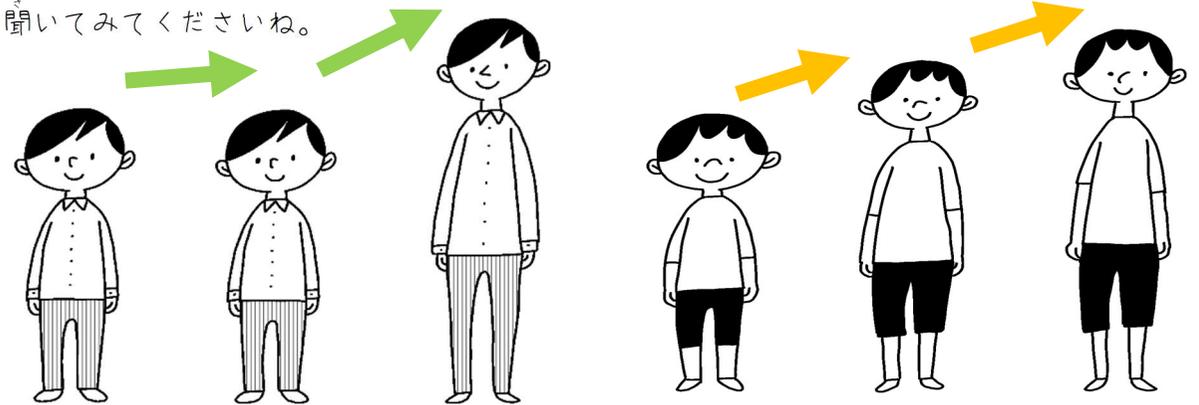
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



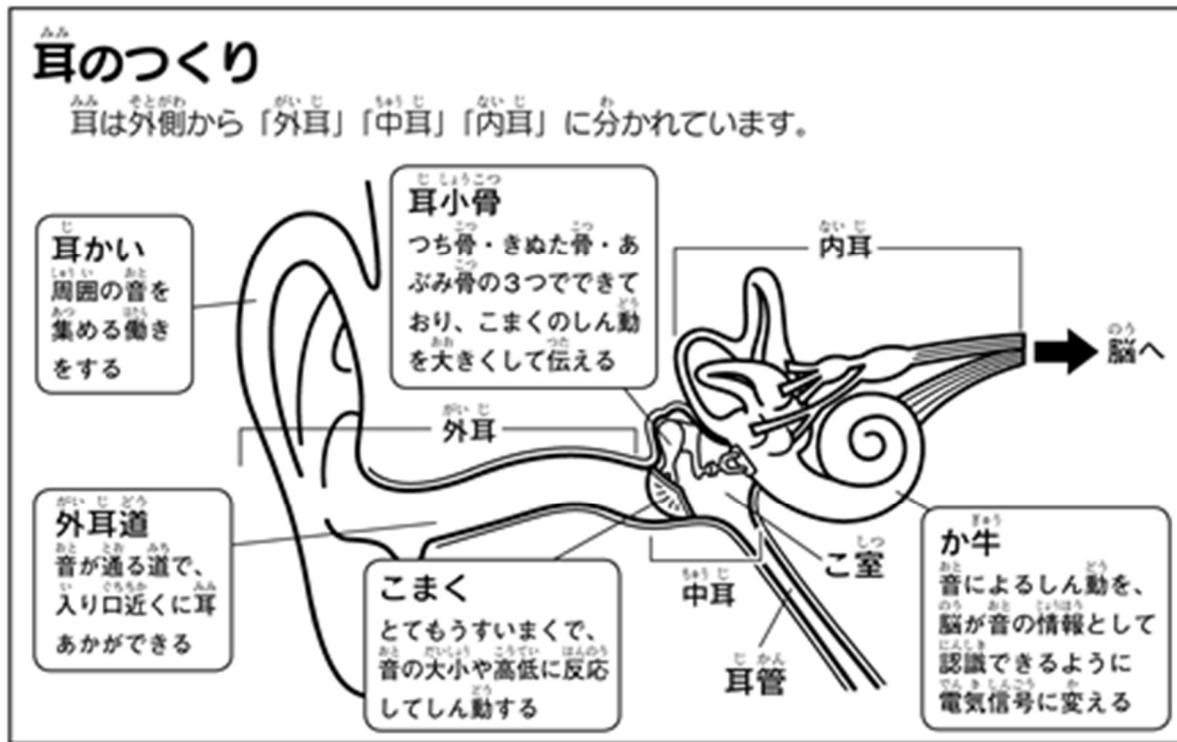
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



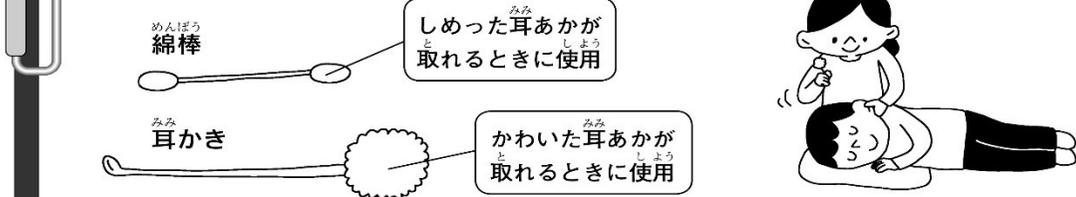
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

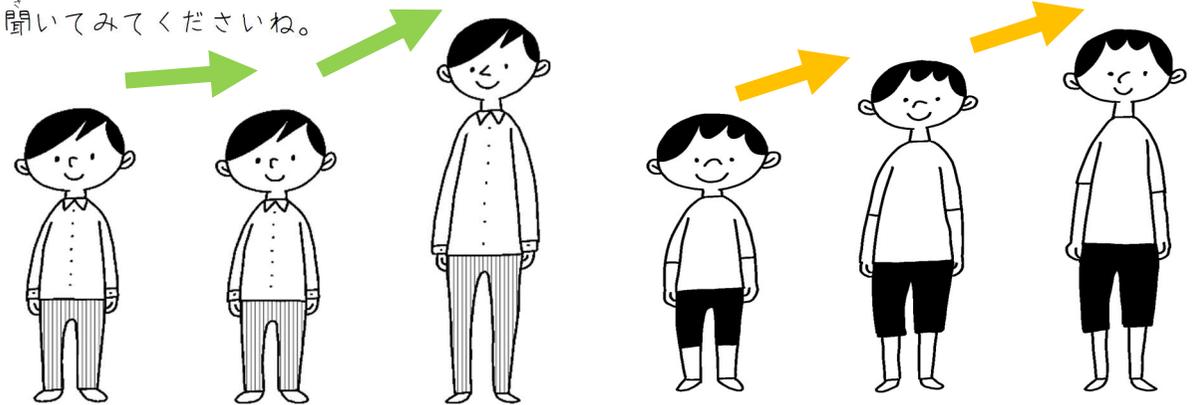


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

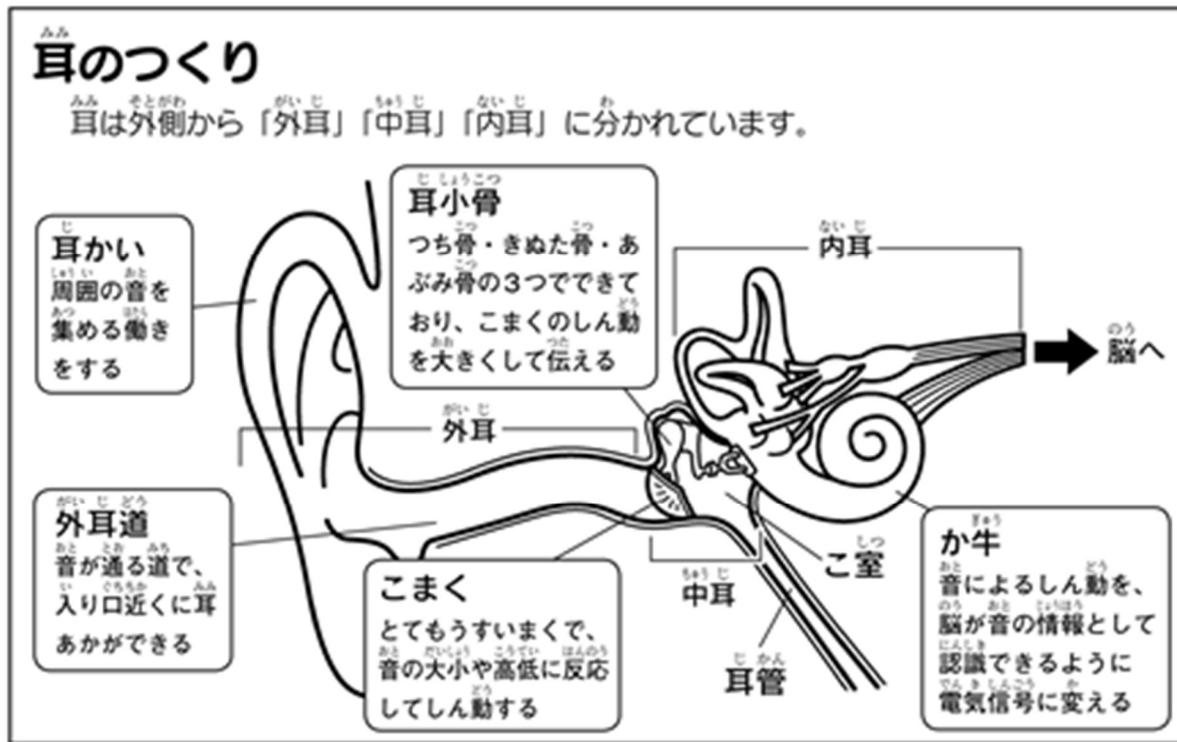


●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

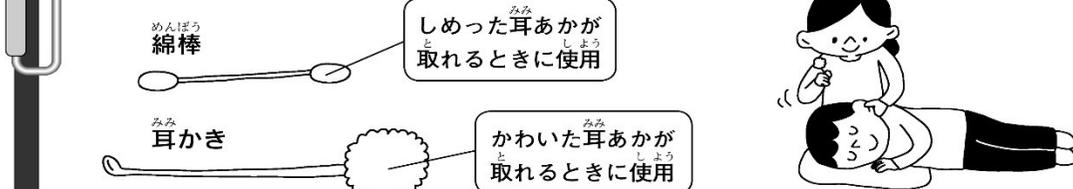
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

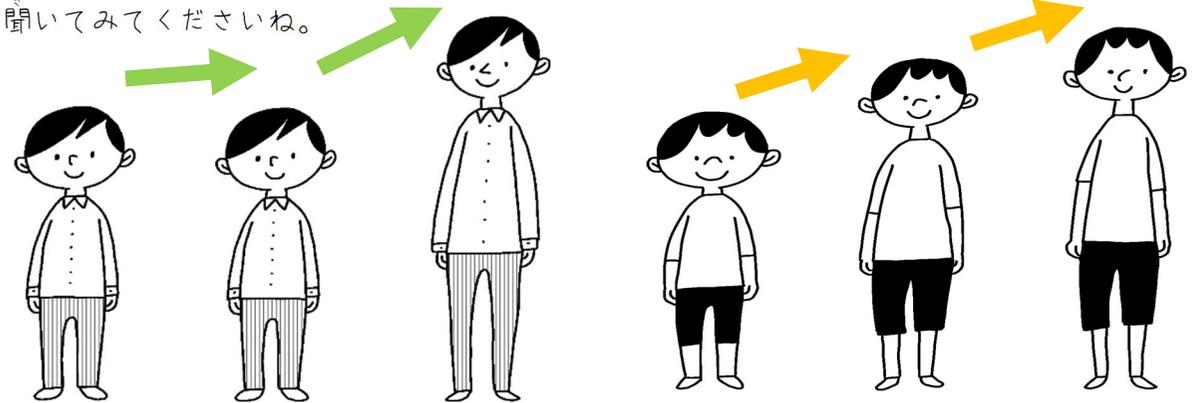
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



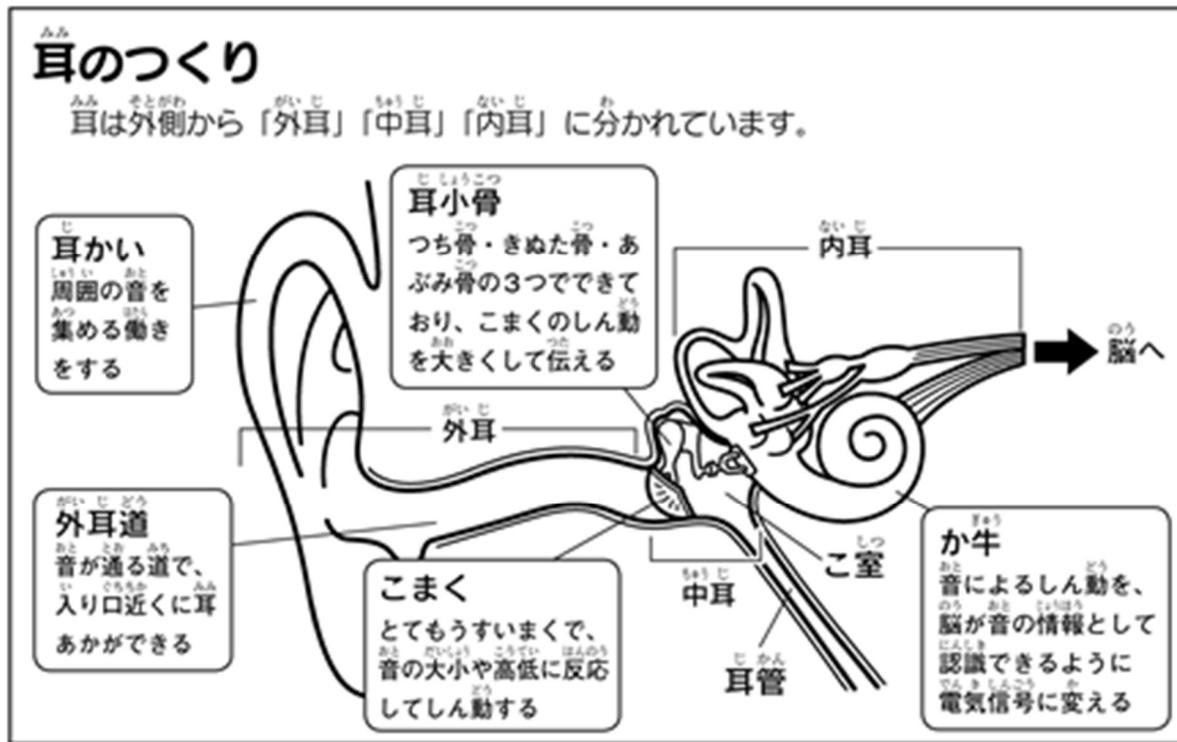
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



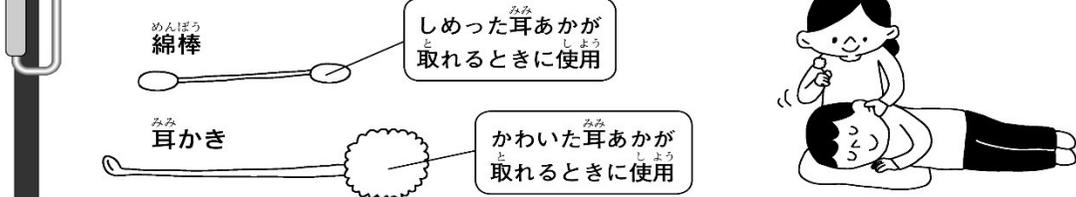
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

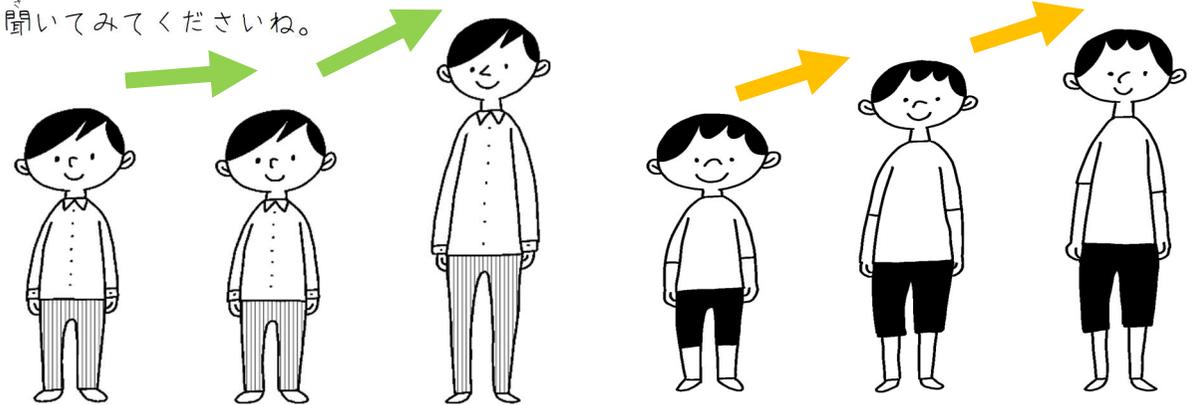
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



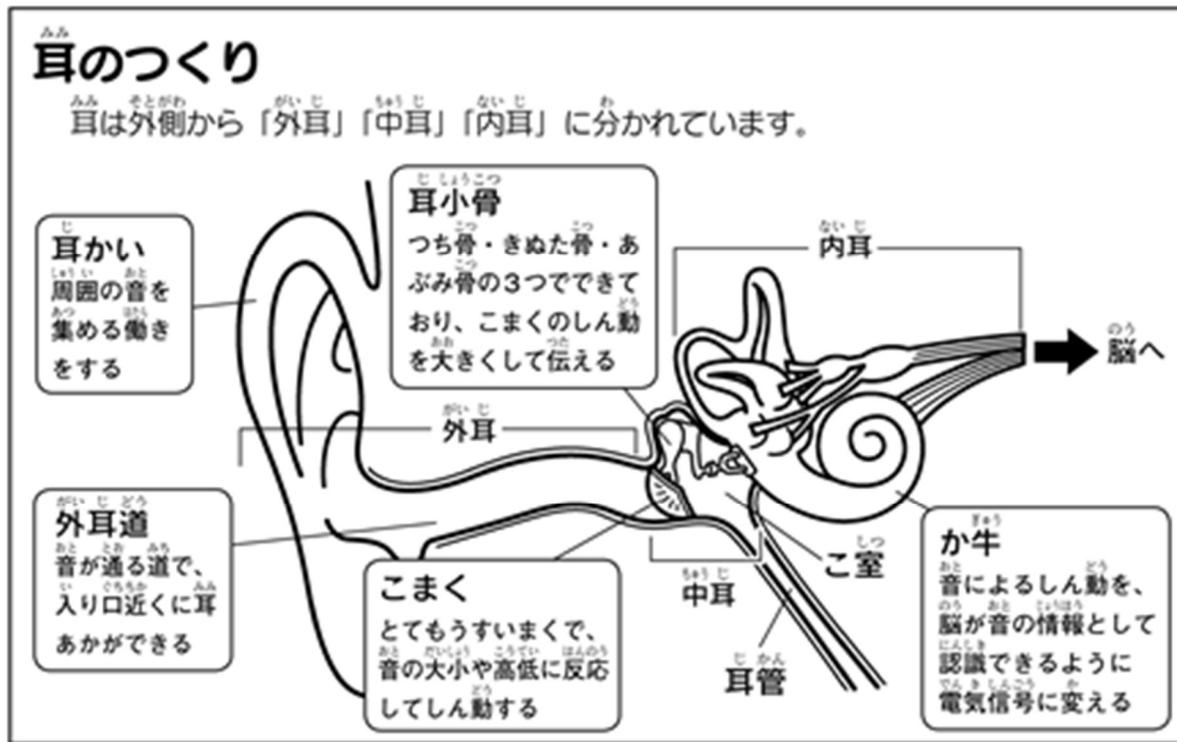
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



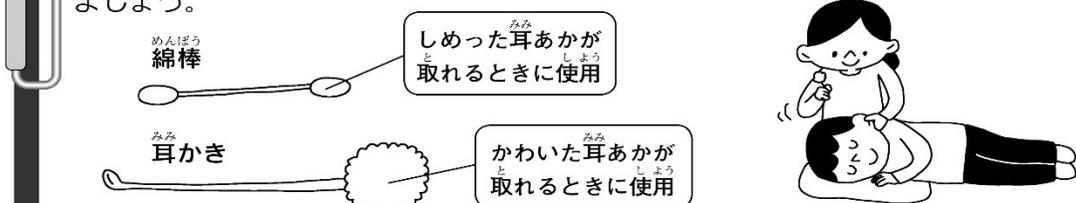
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

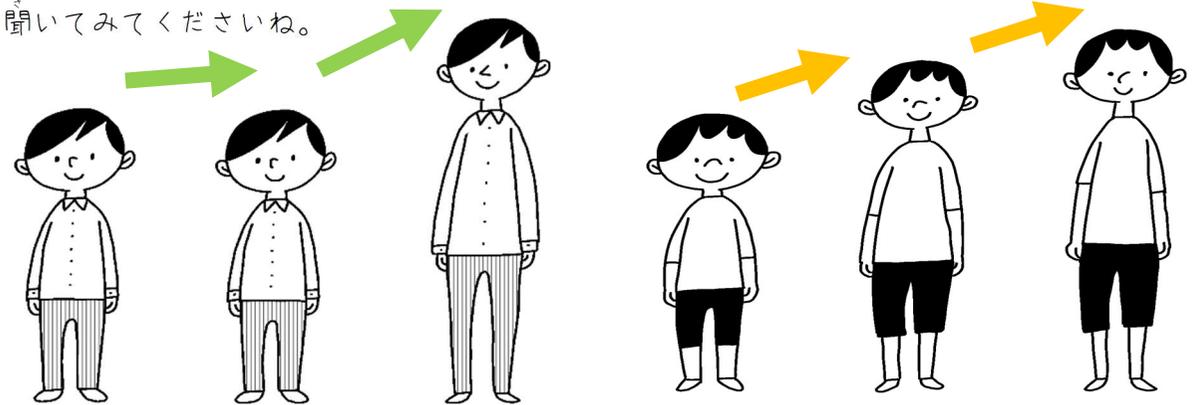
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



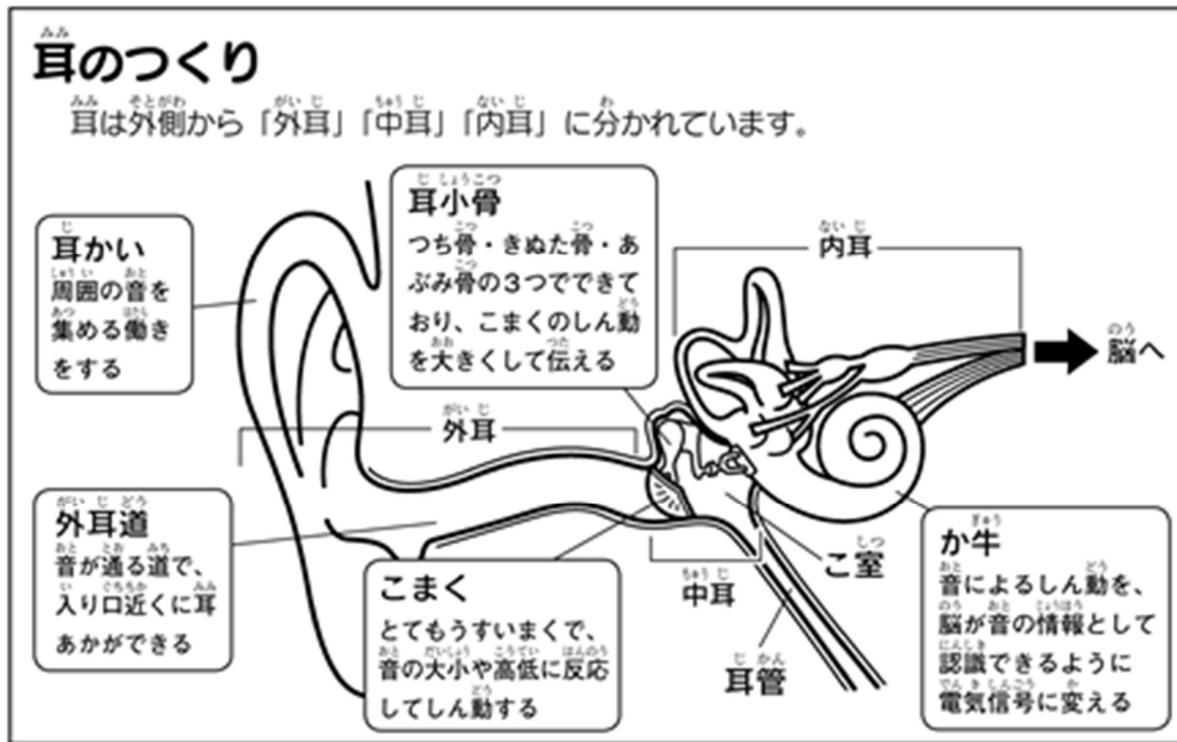
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



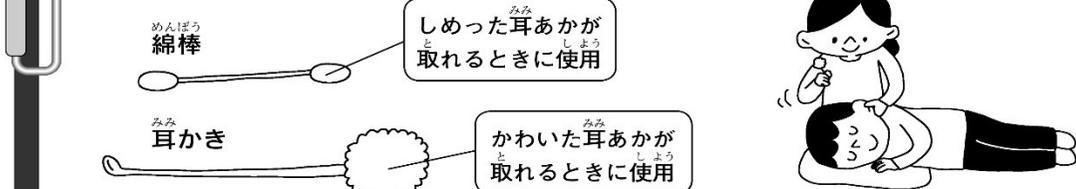
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

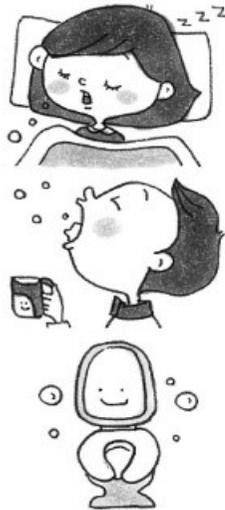
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

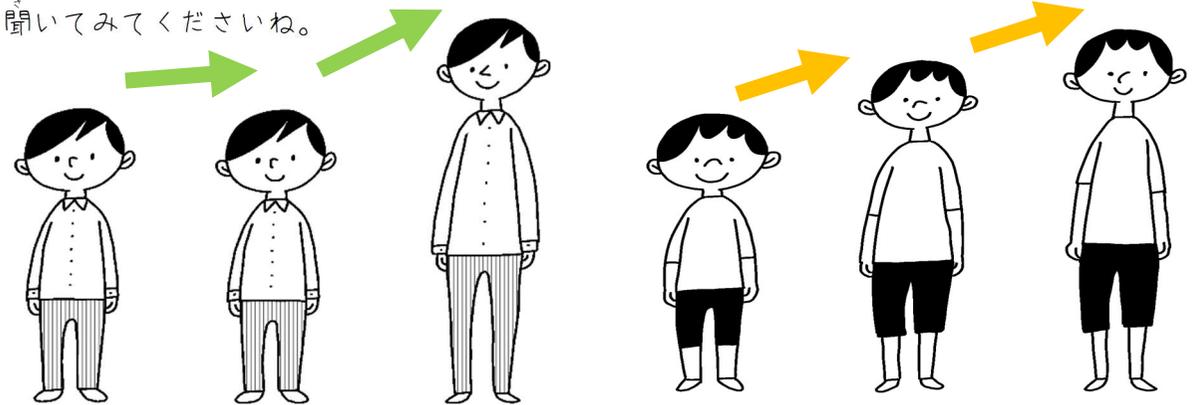
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



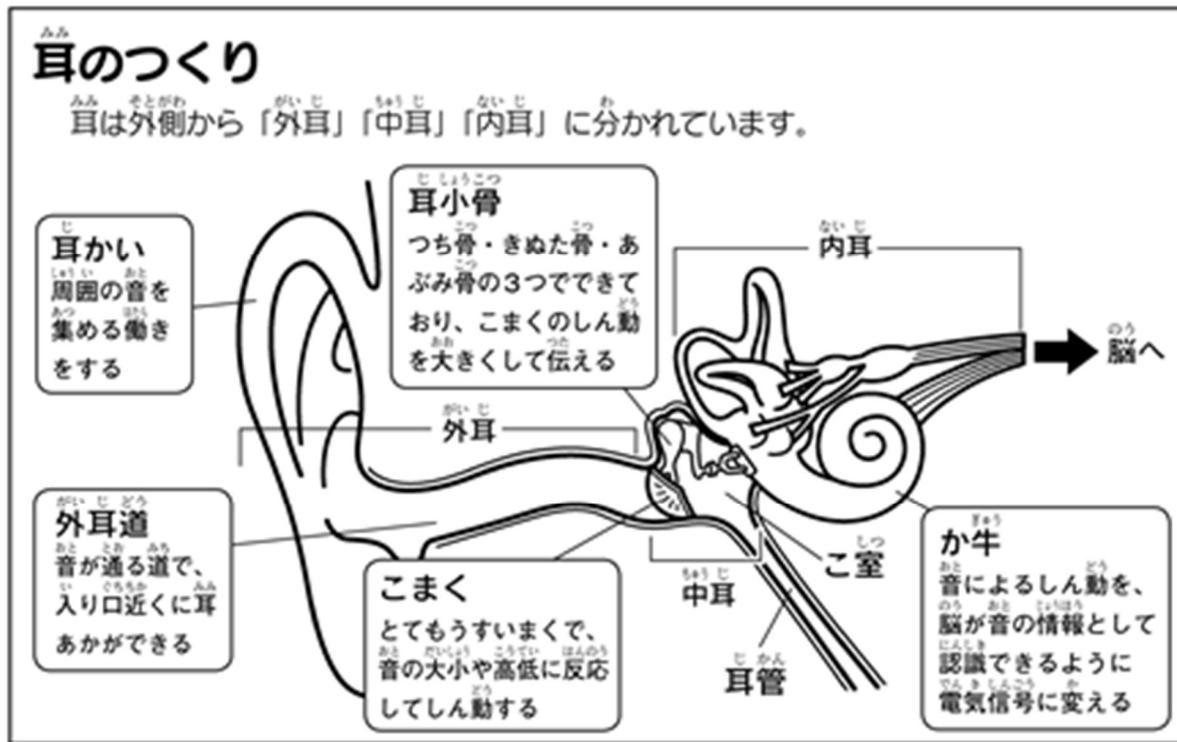
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



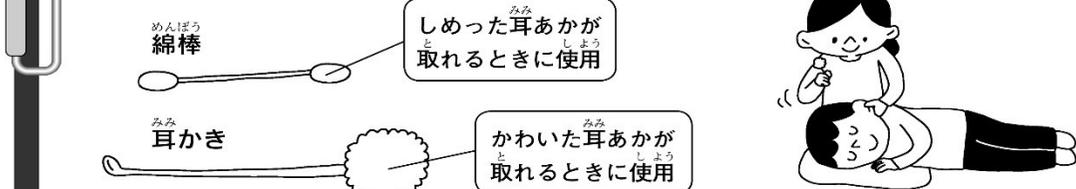
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

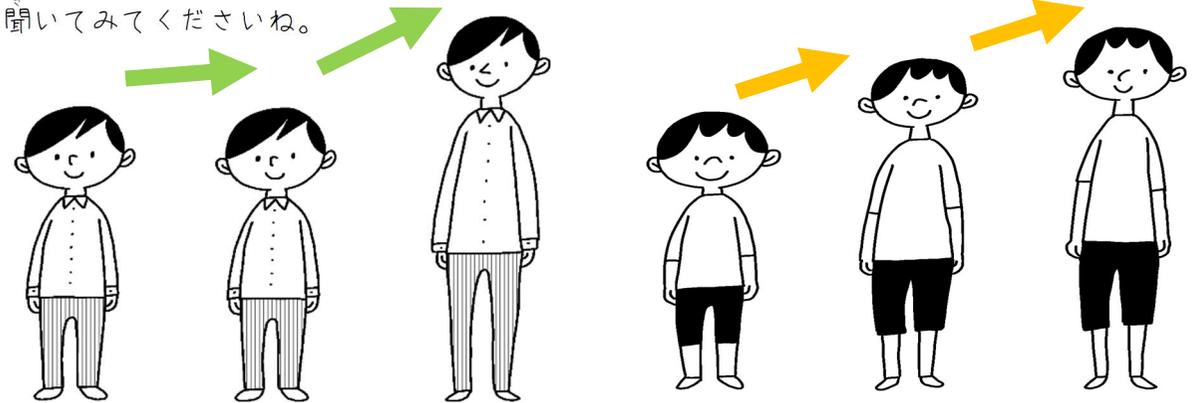
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



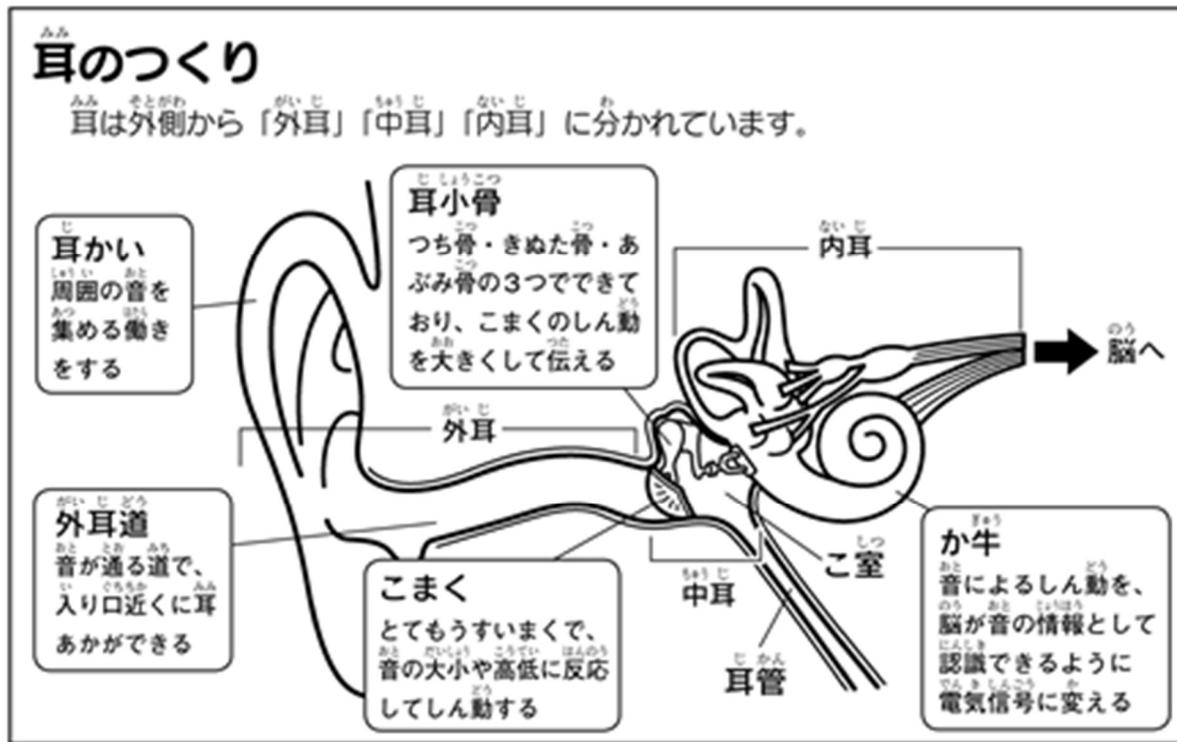
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



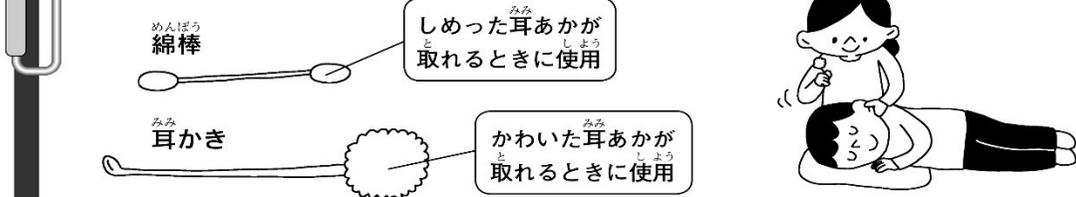
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

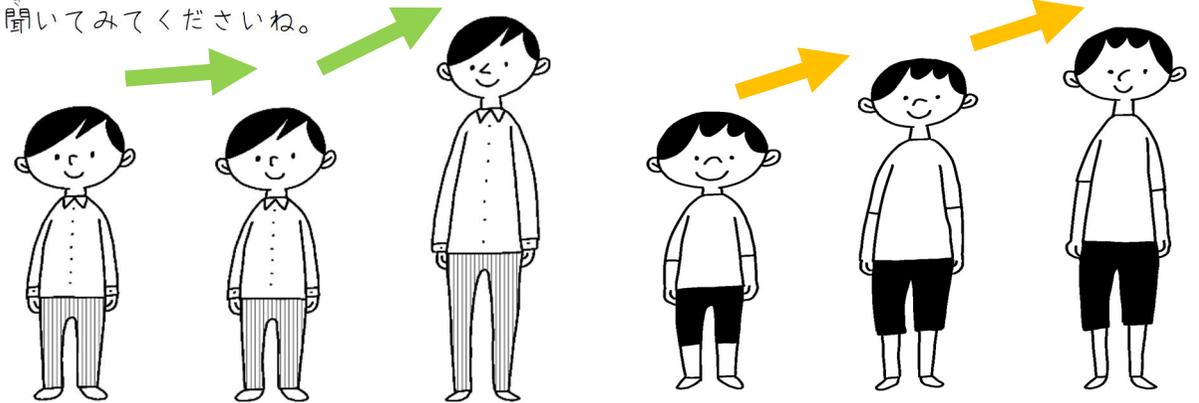
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



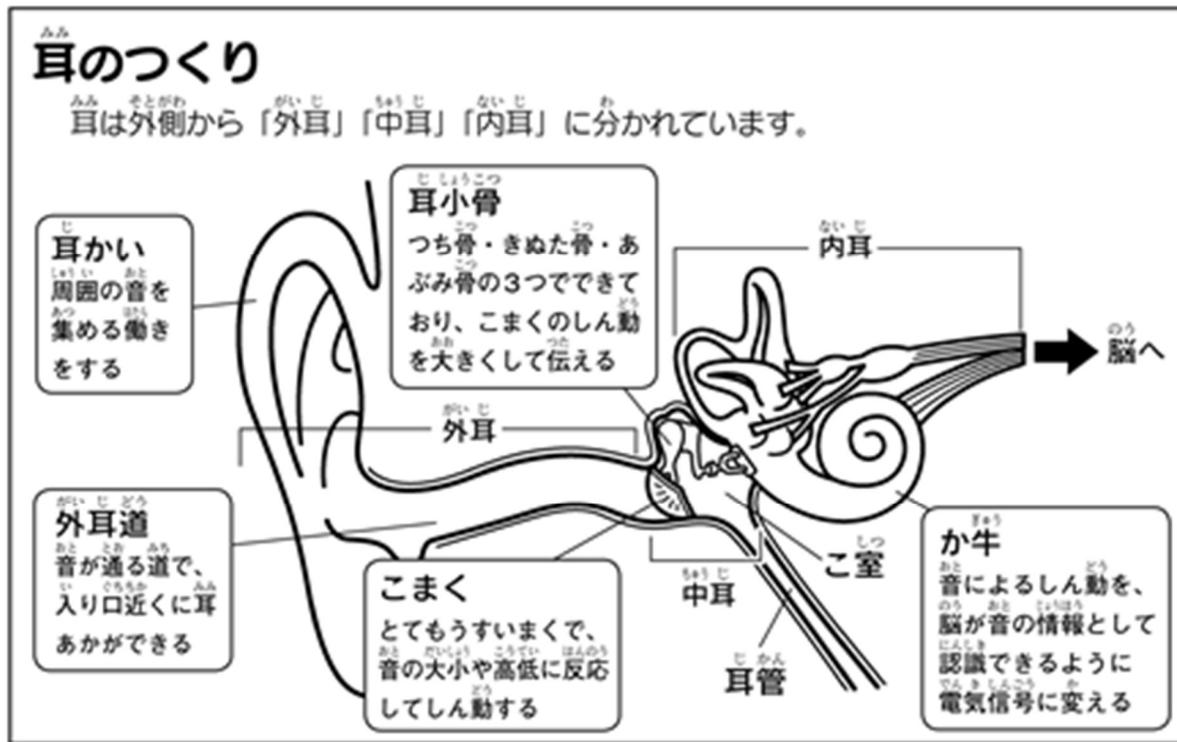
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



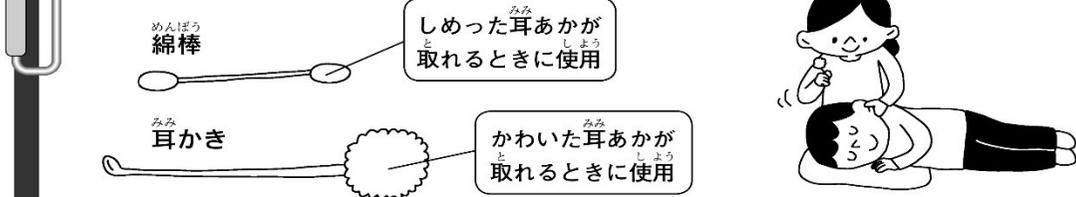
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

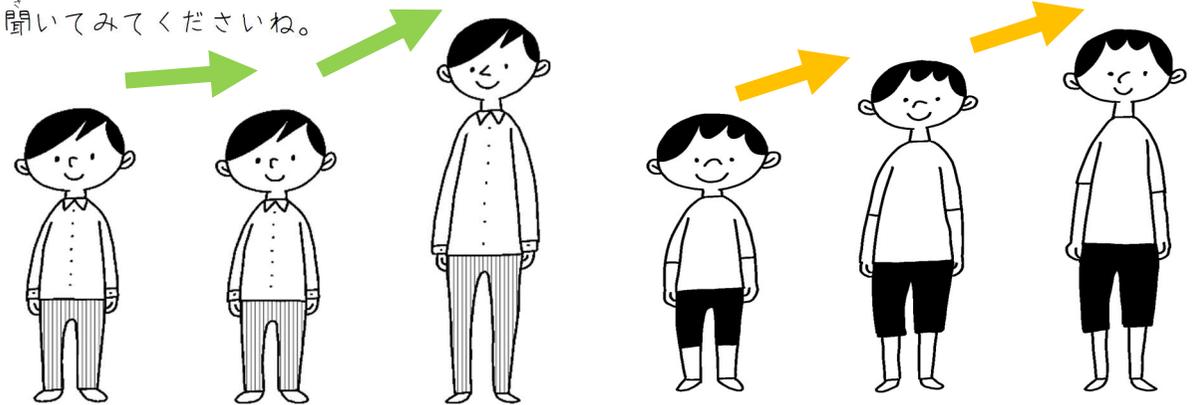
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



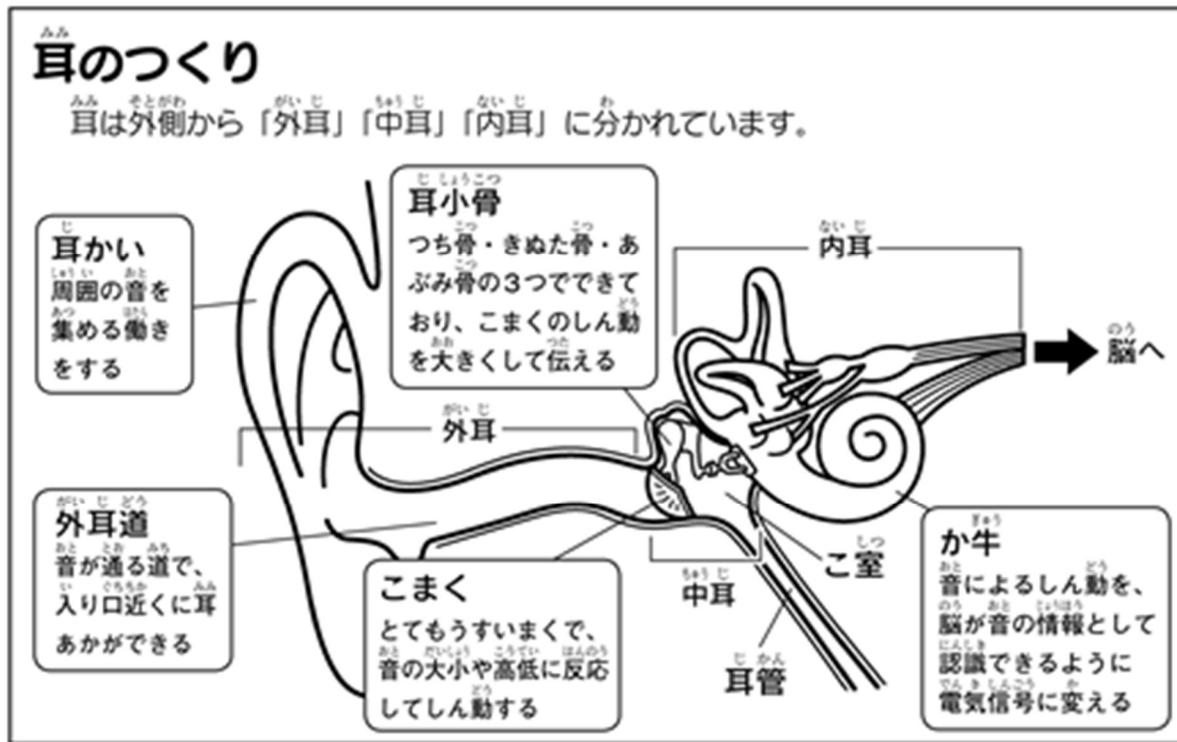
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



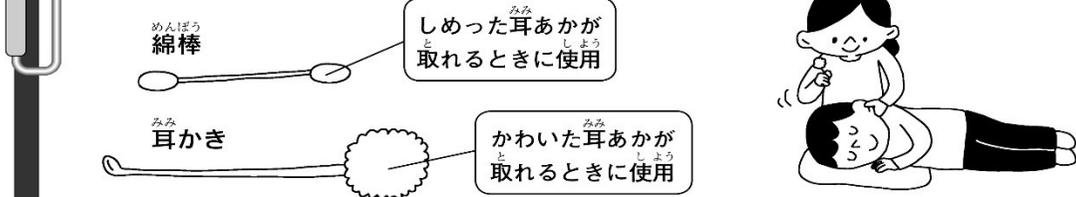
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

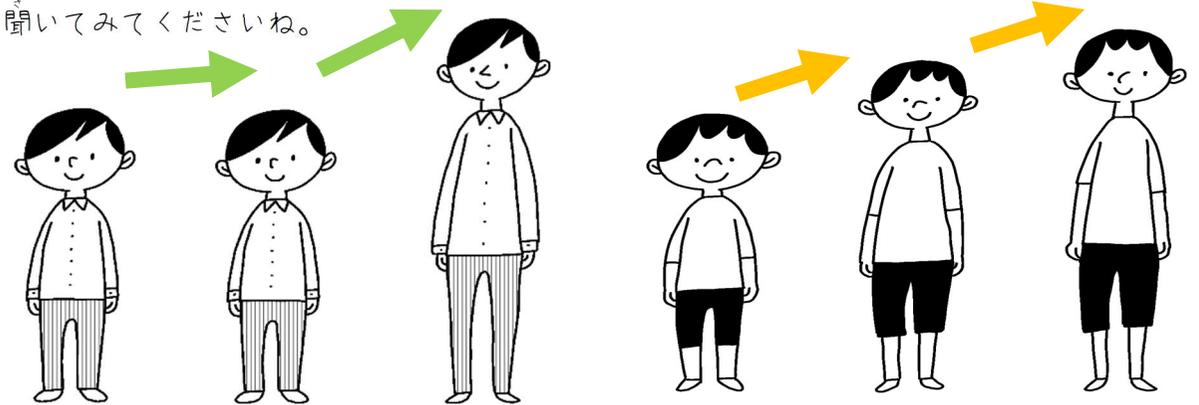
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



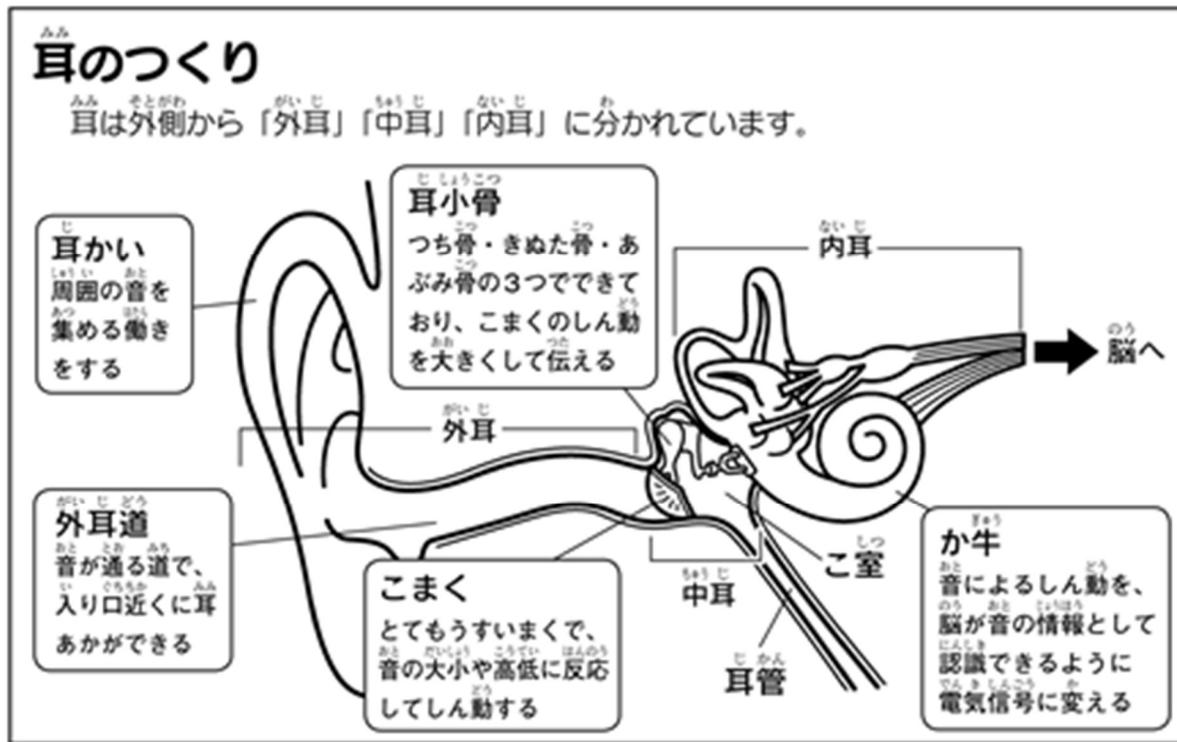
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



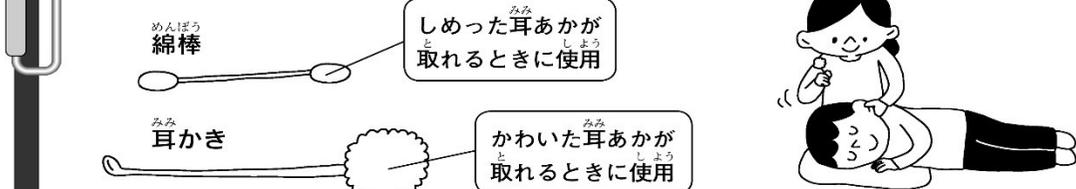
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

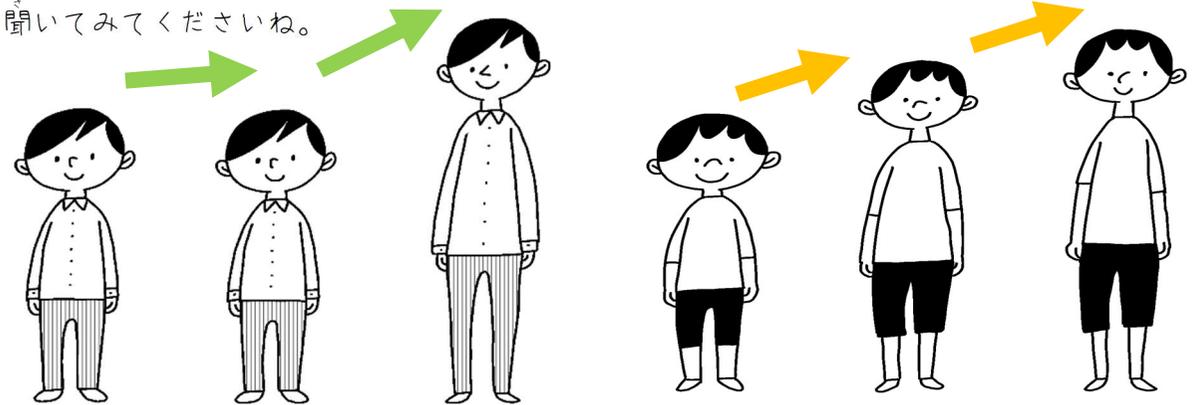
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



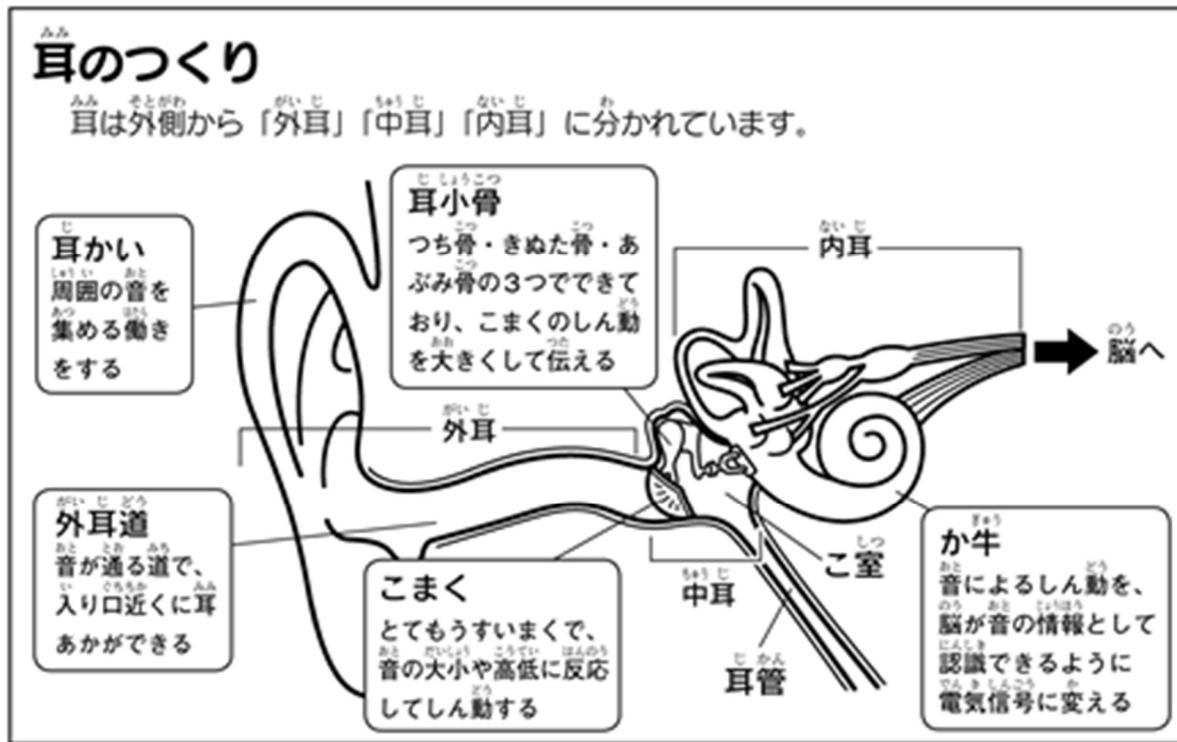
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



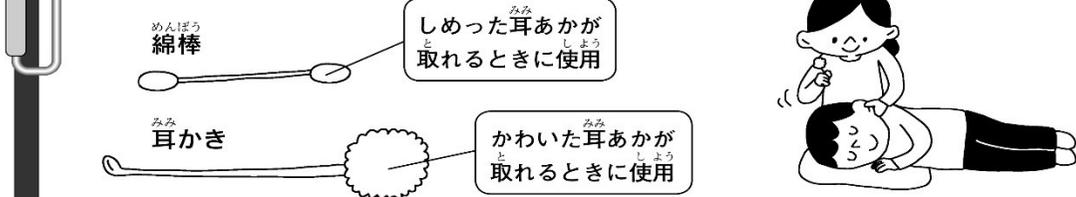
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

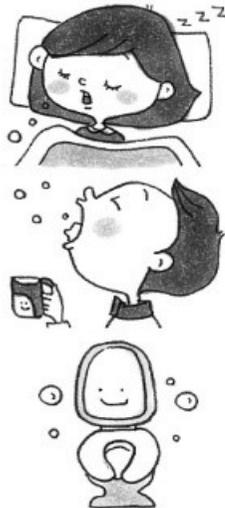
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

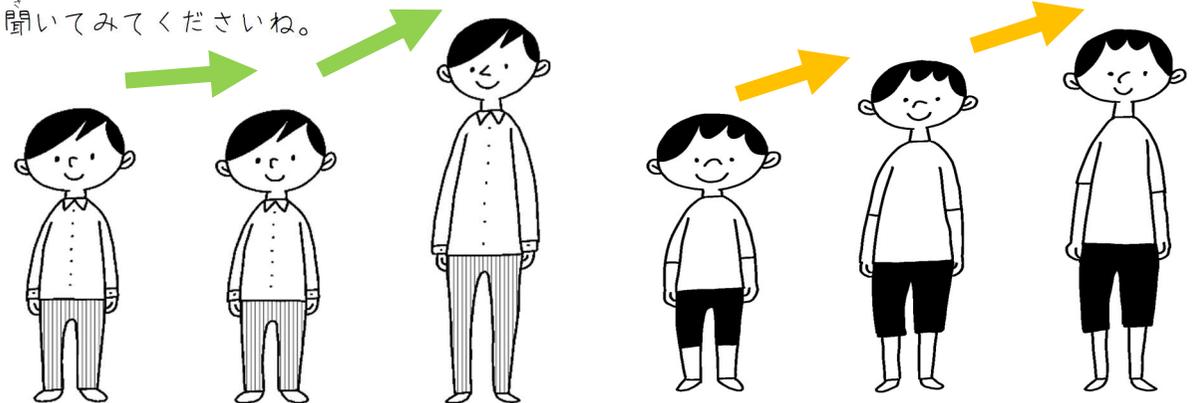
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



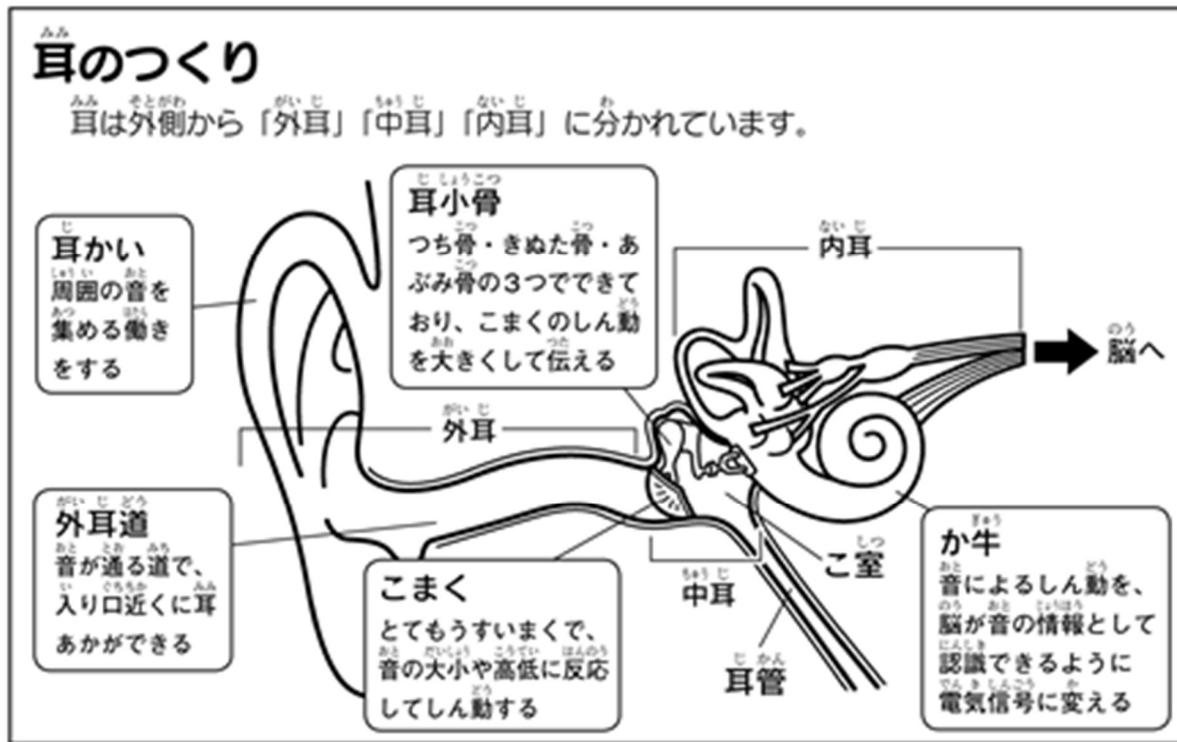
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



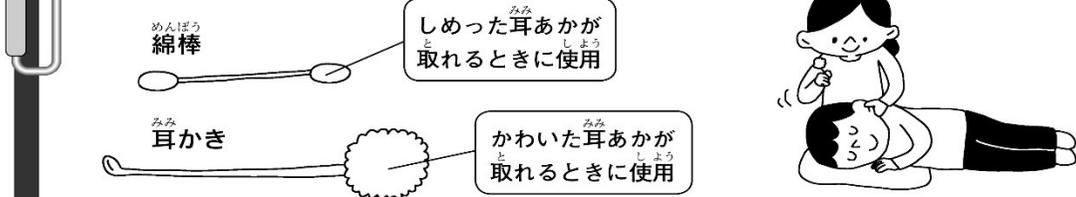
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30～40 dB



大きな声を出す
70～80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

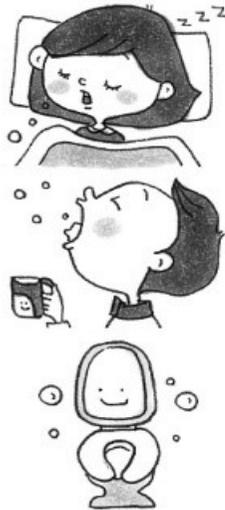
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

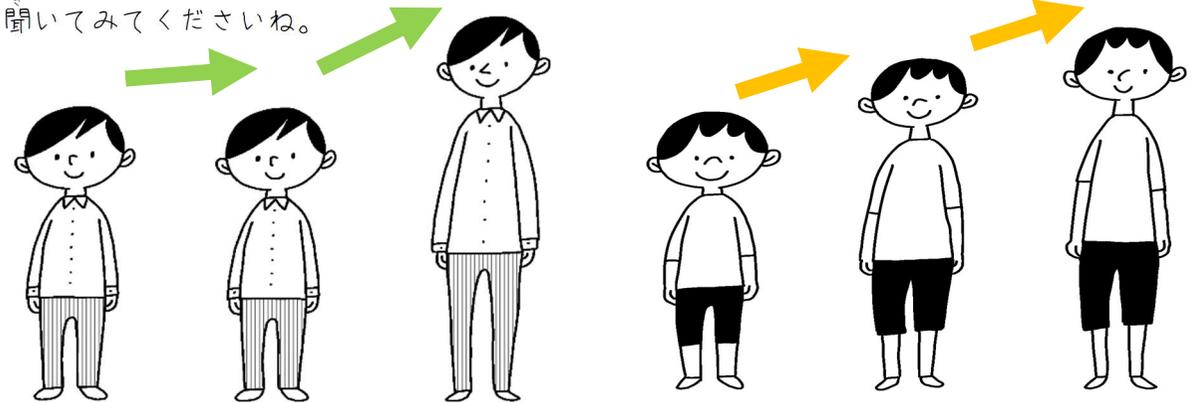
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



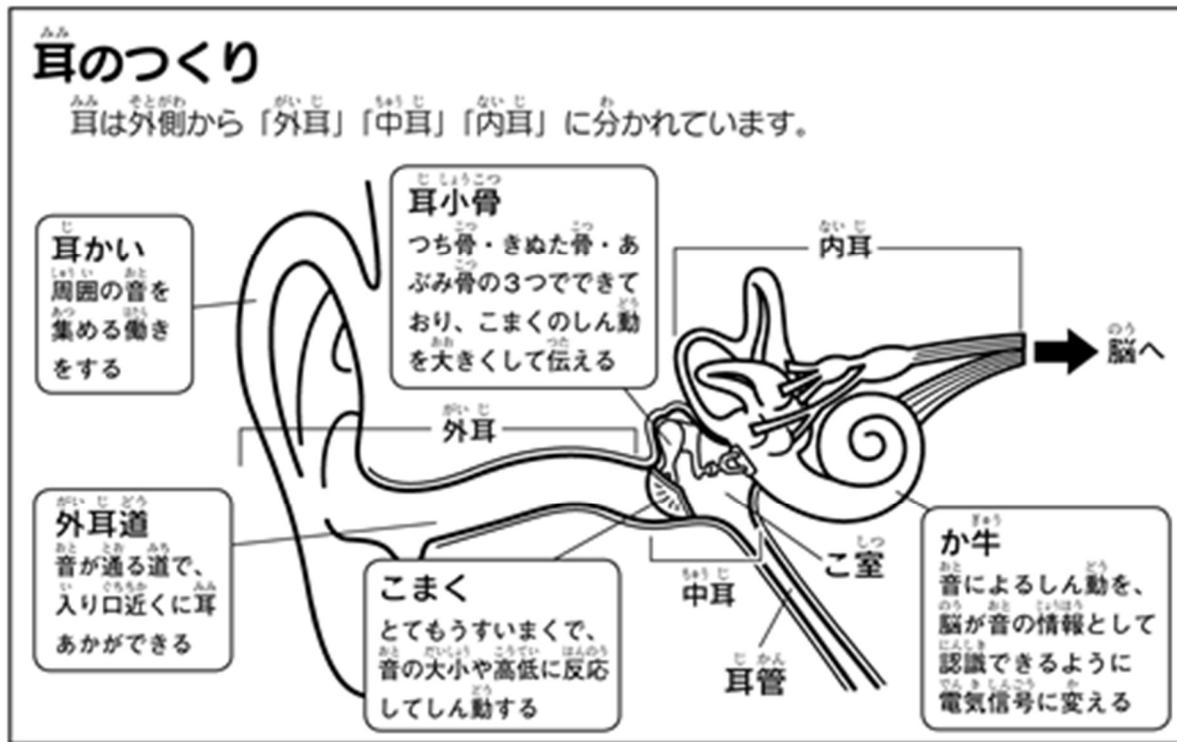
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



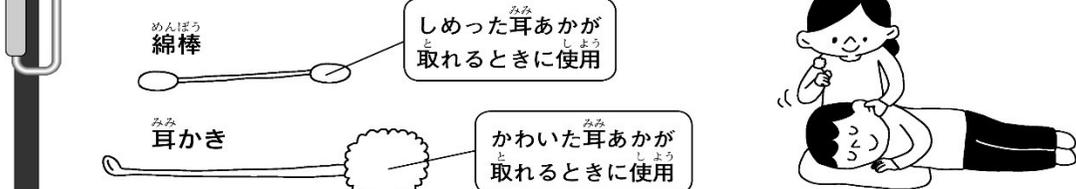
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

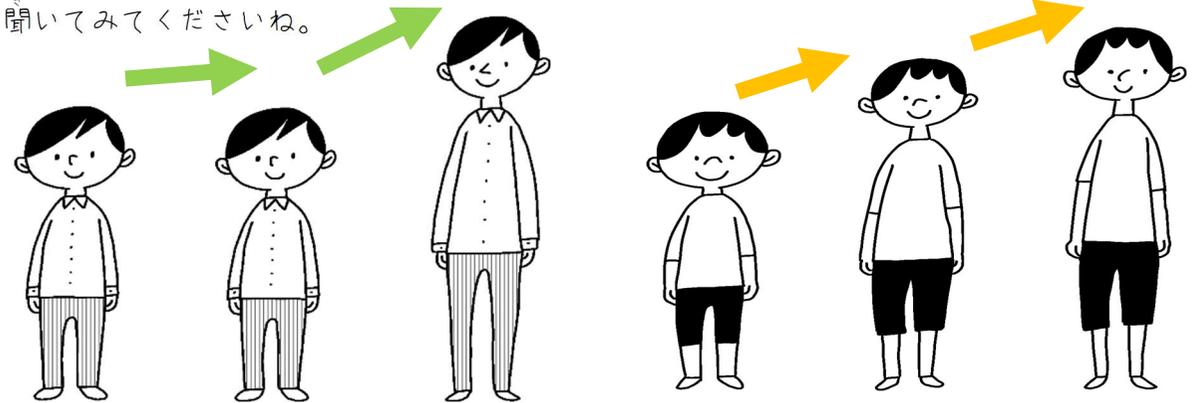


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



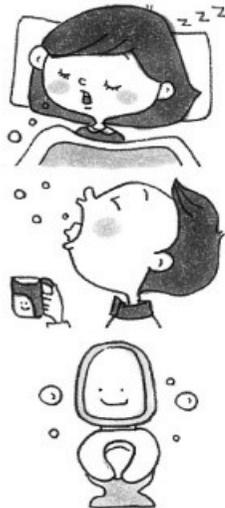
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

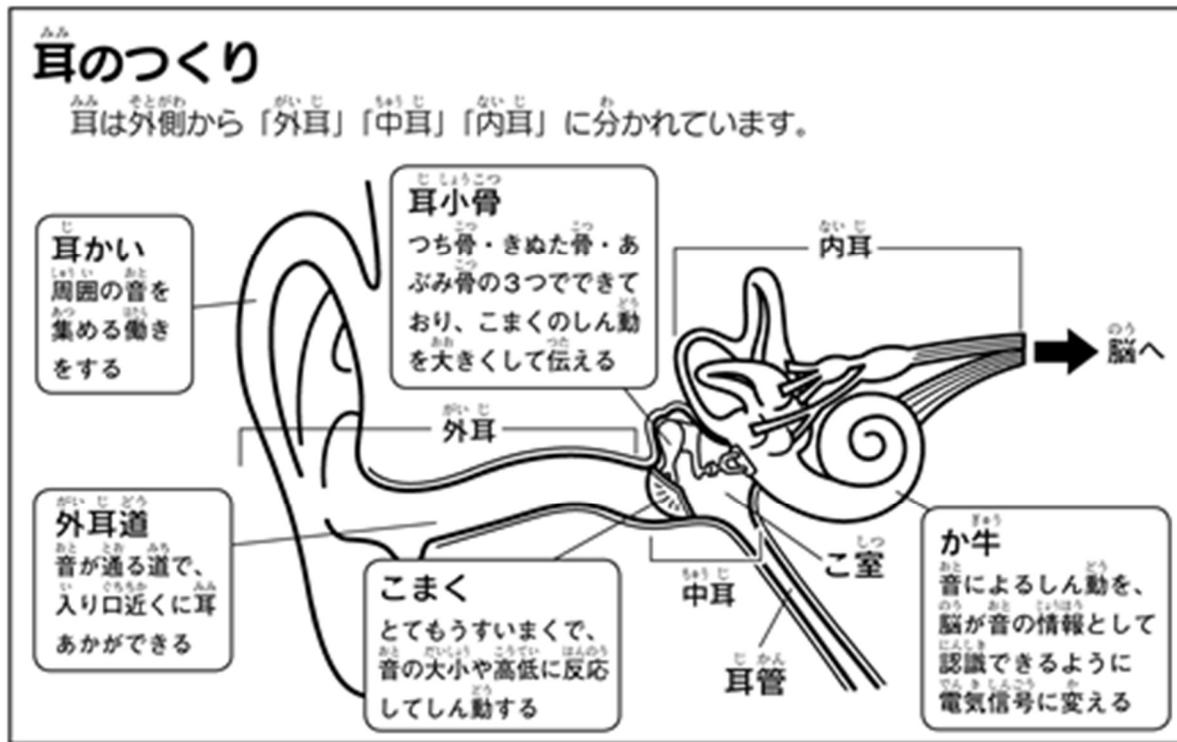


●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

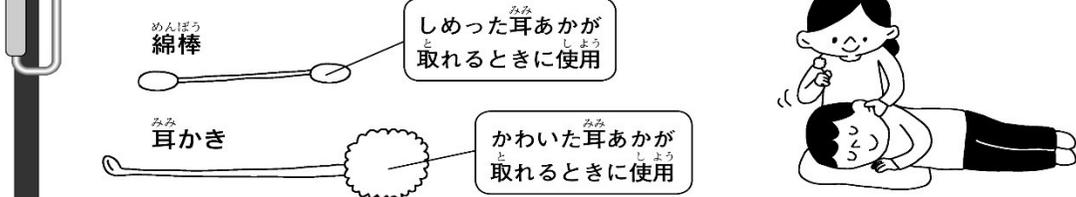
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

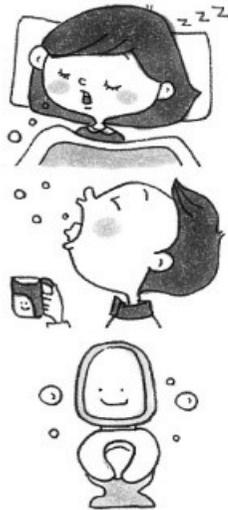
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

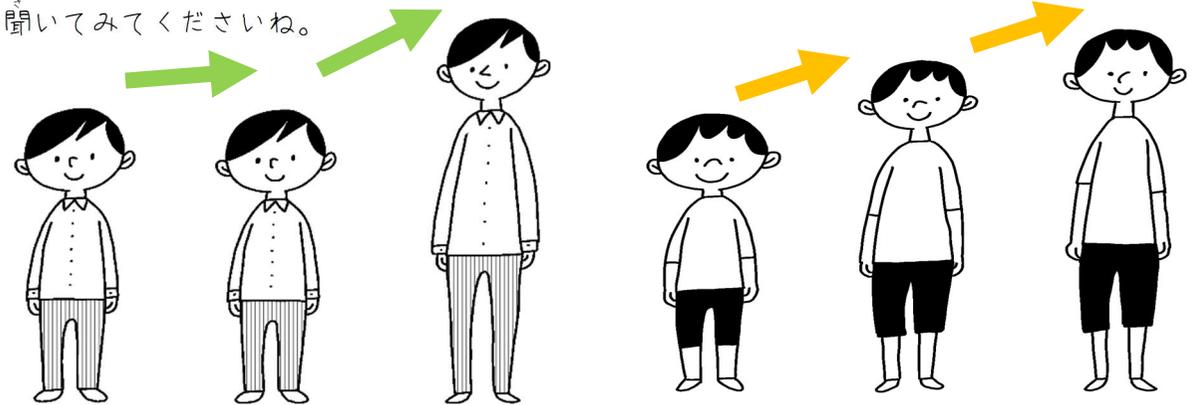
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



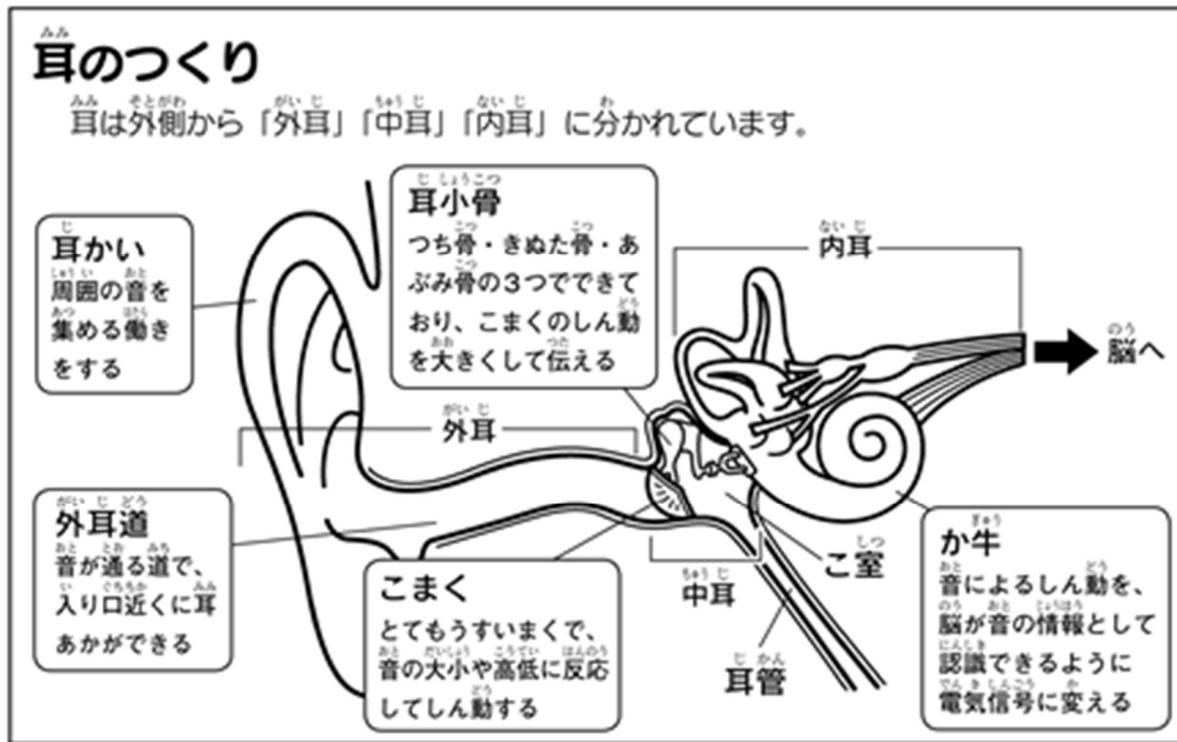
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



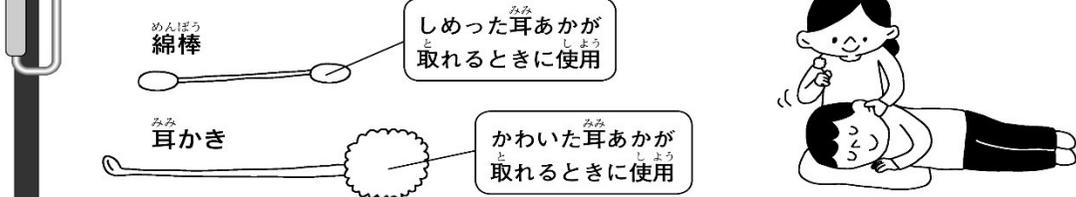
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

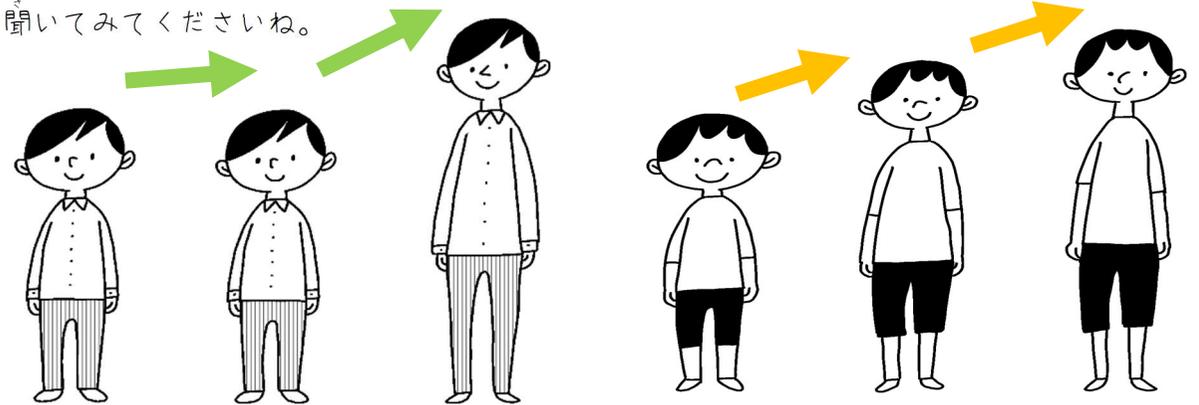
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



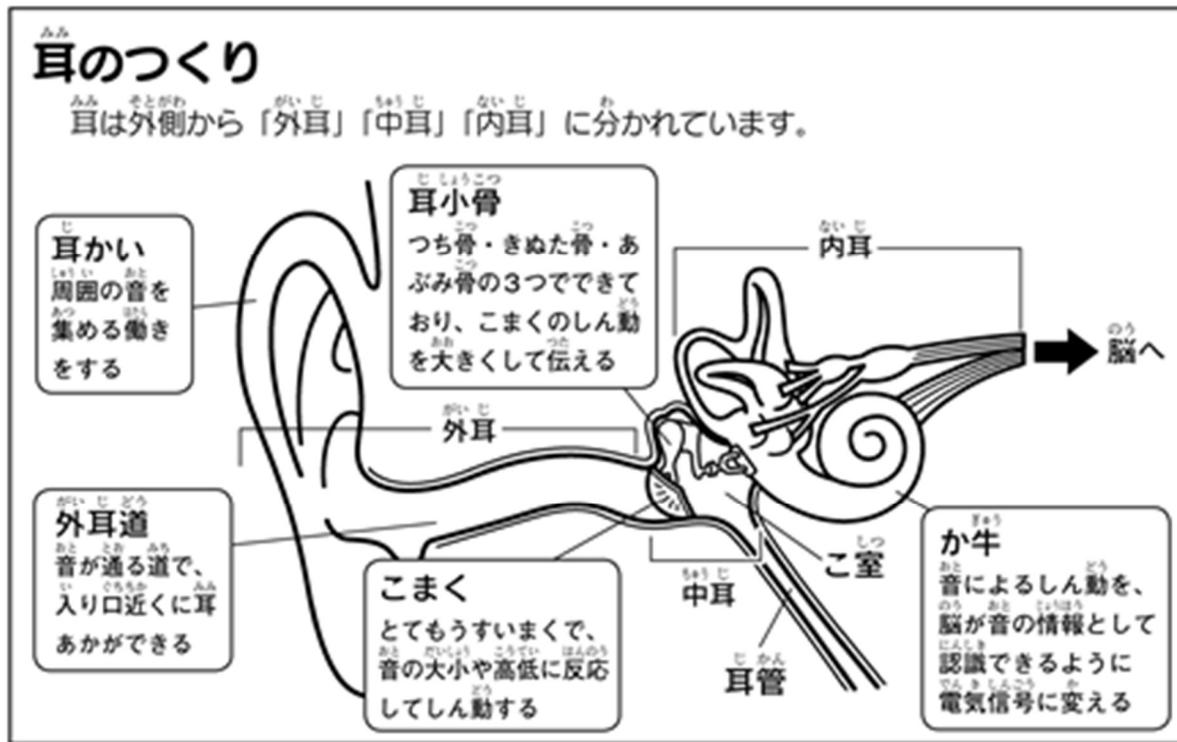
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



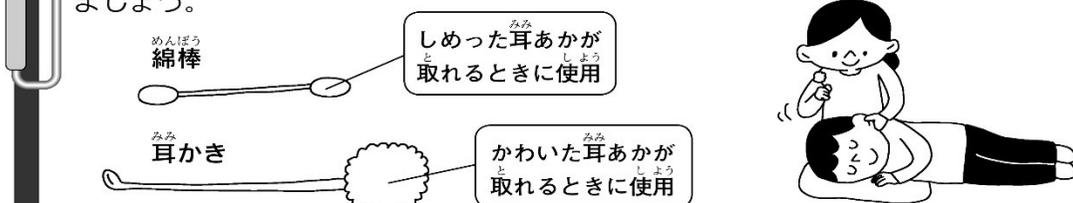
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

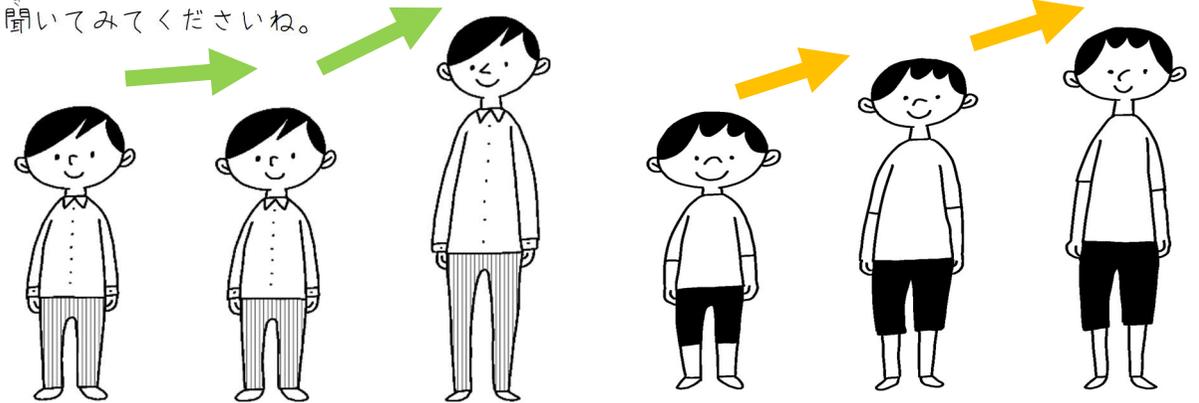
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



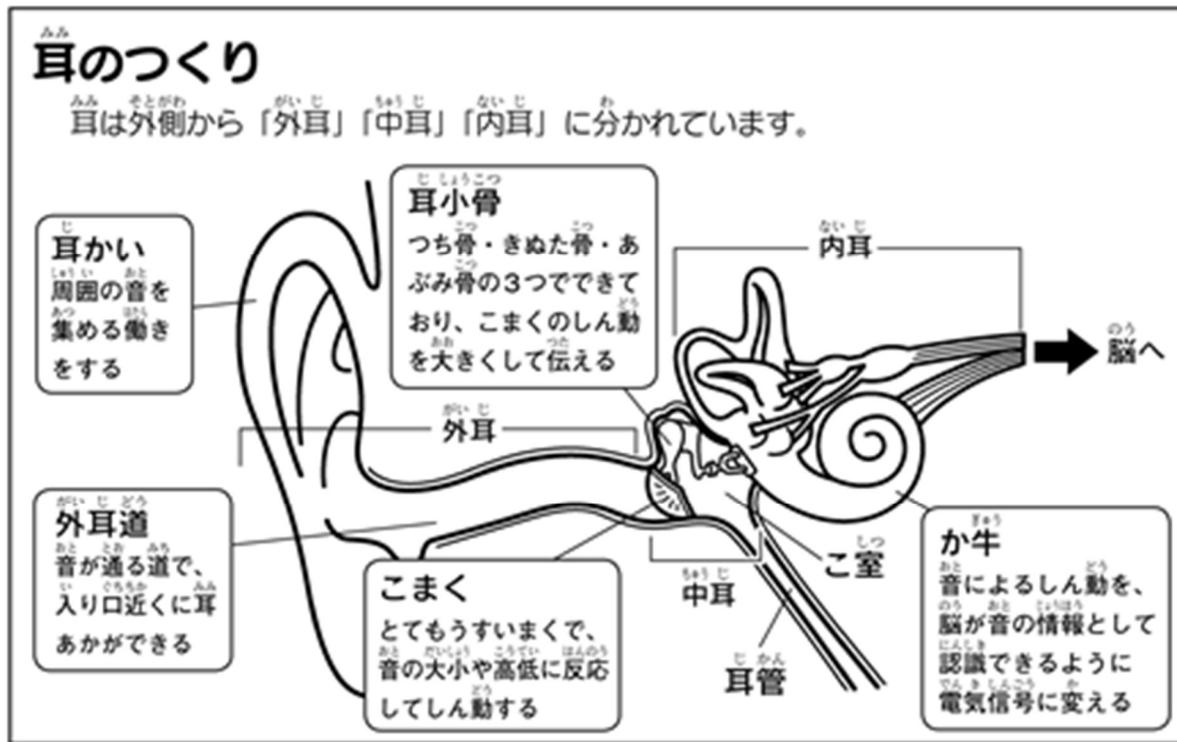
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



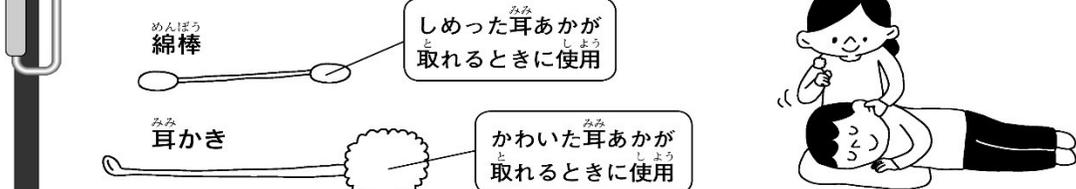
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

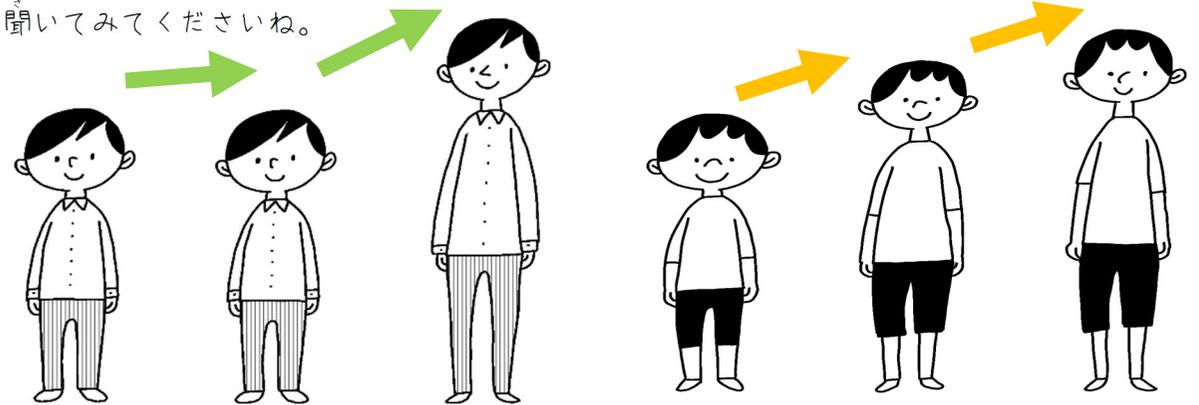
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



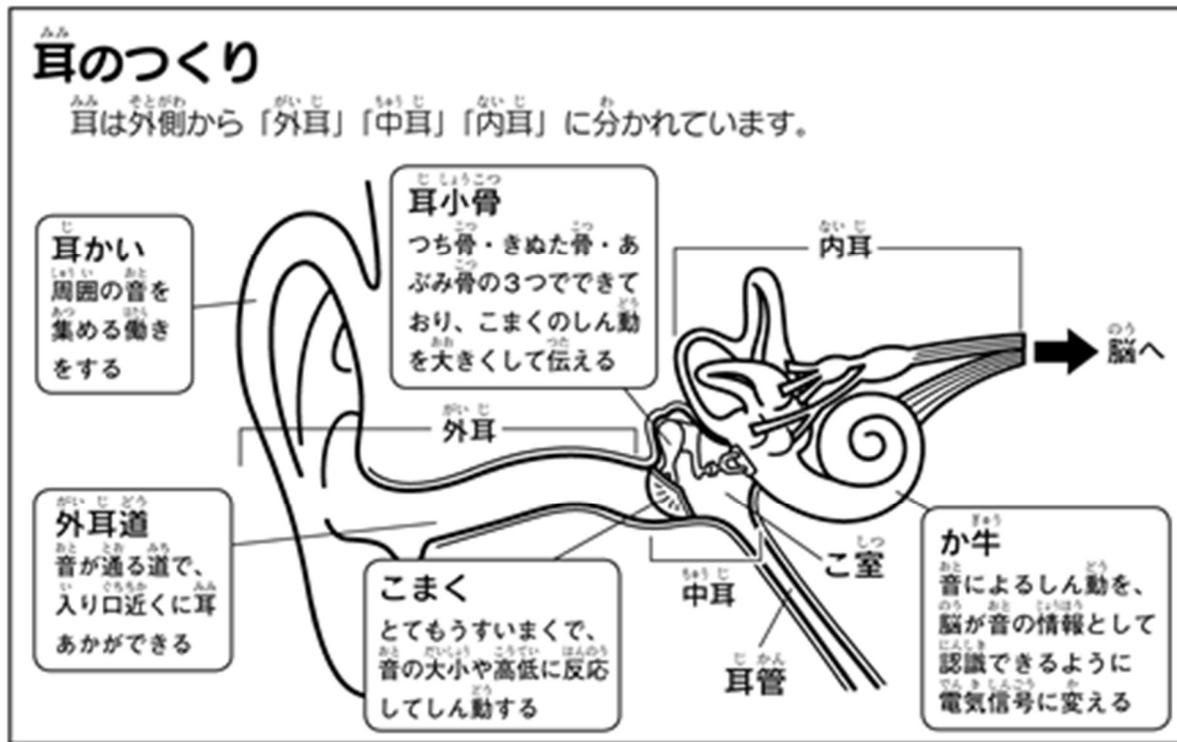
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



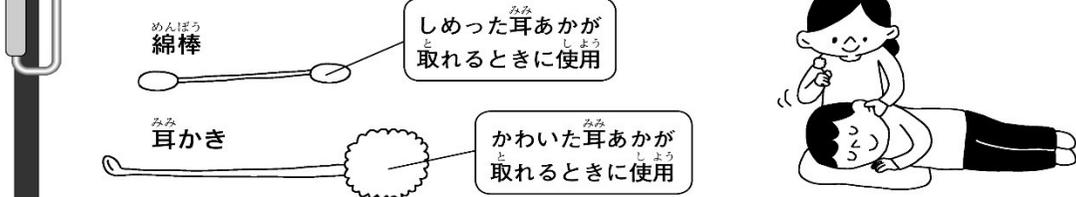
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

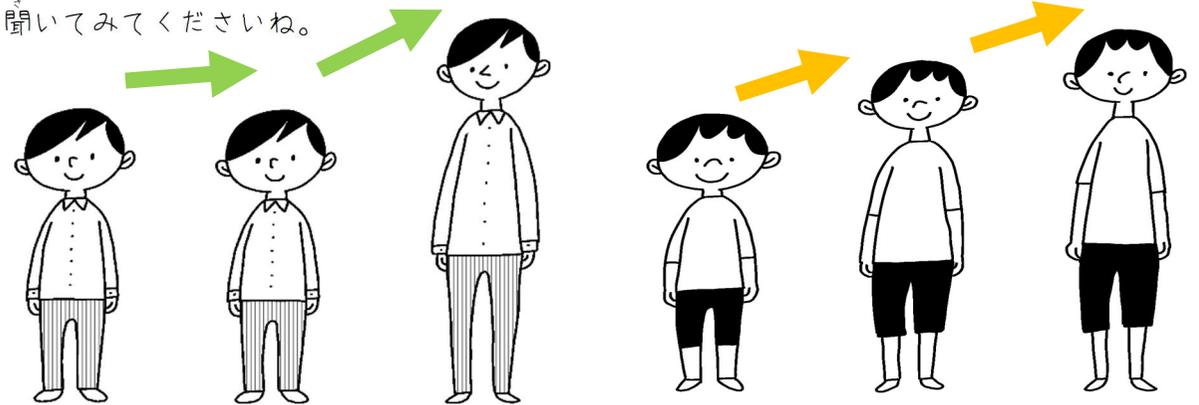
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



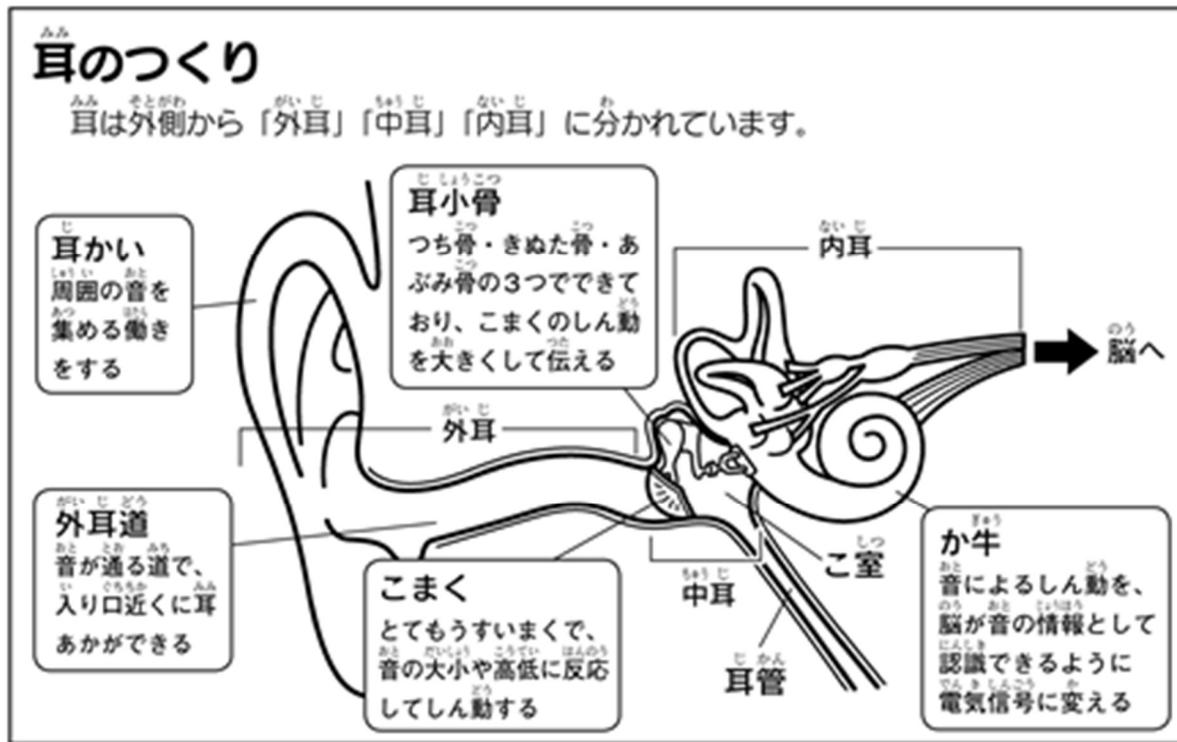
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



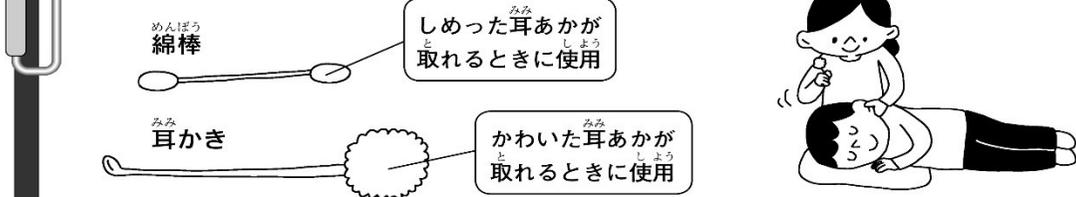
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

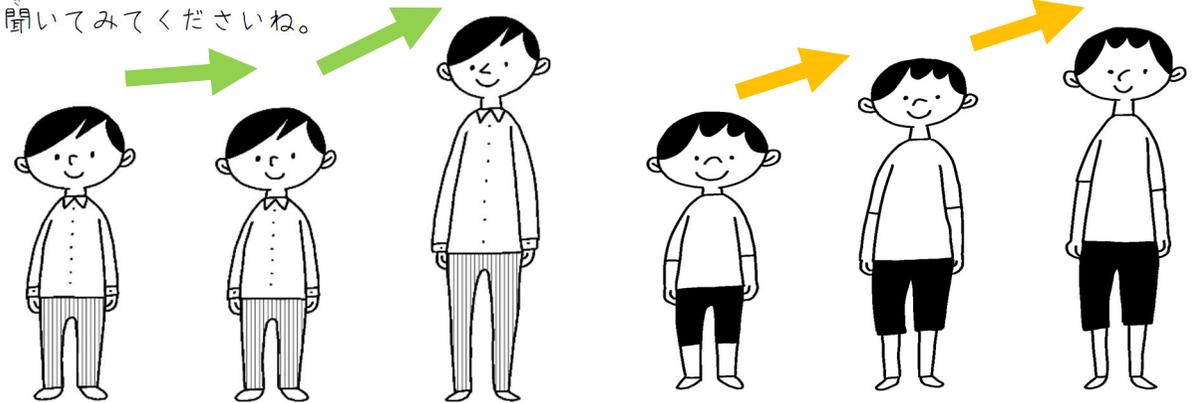
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



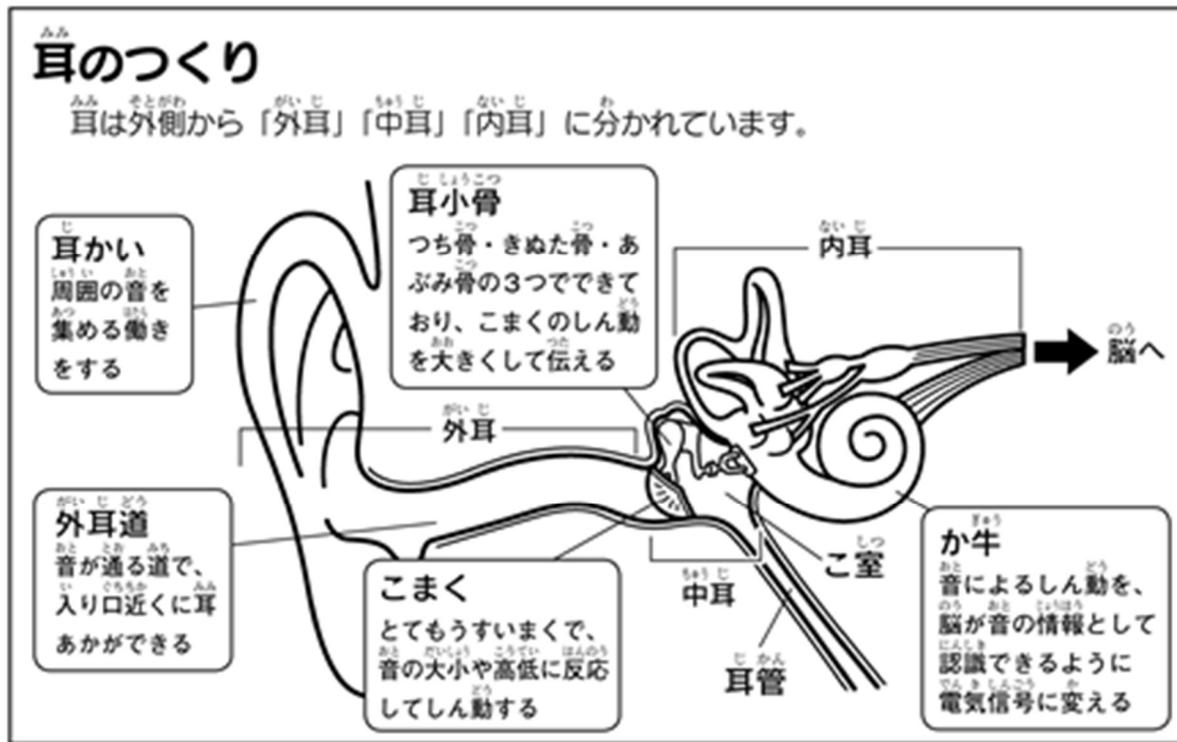
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



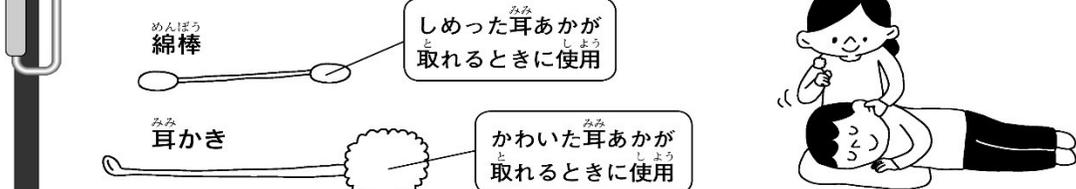
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

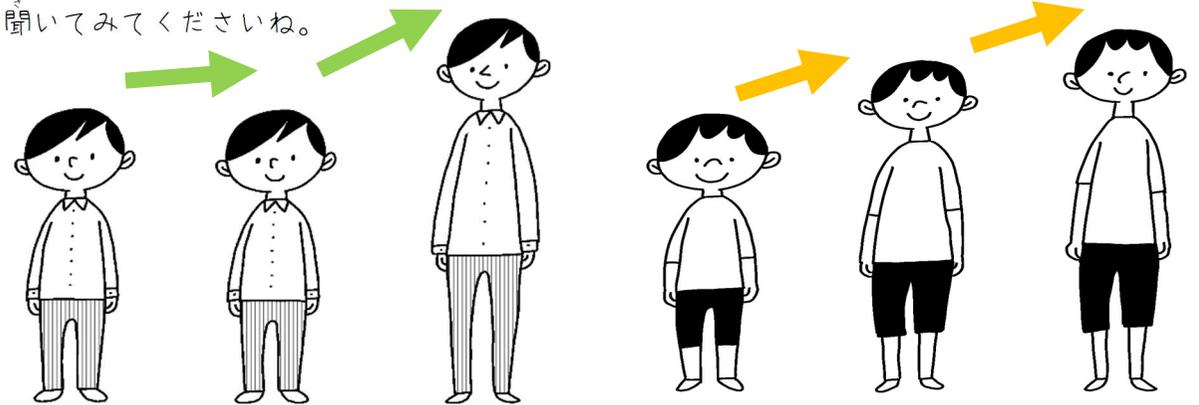
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



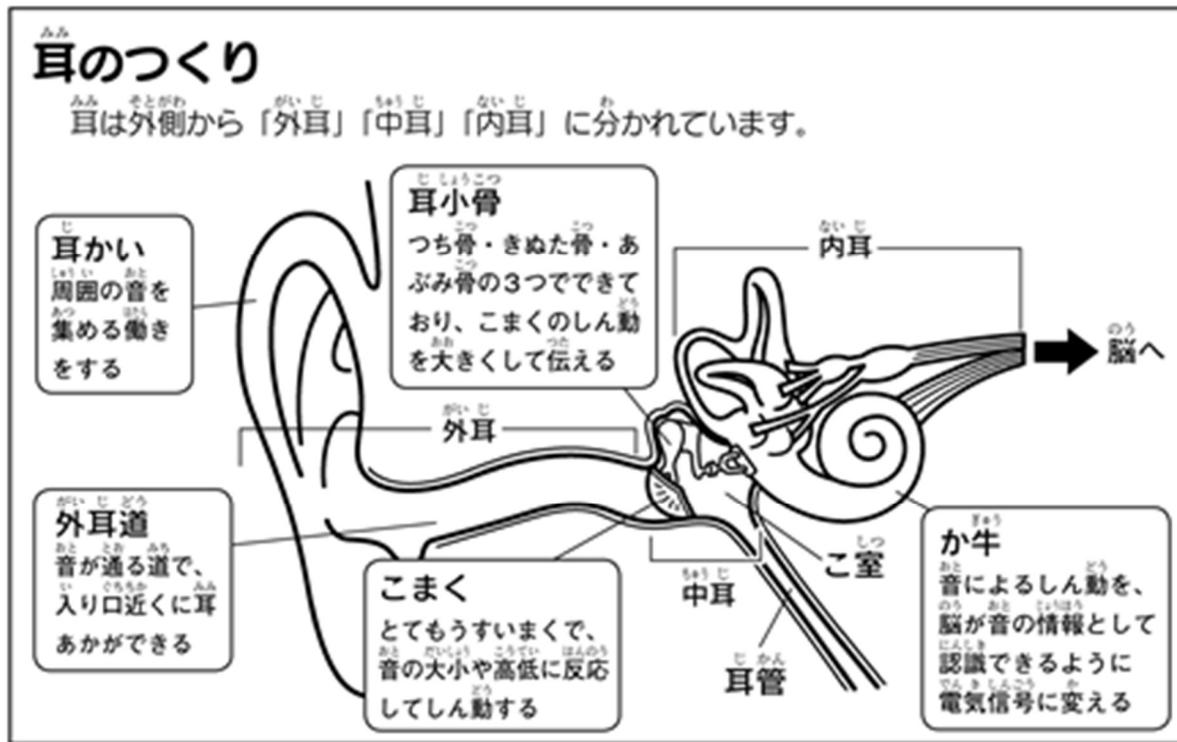
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



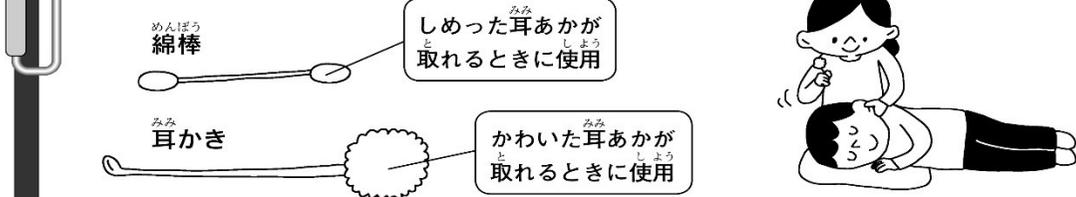
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

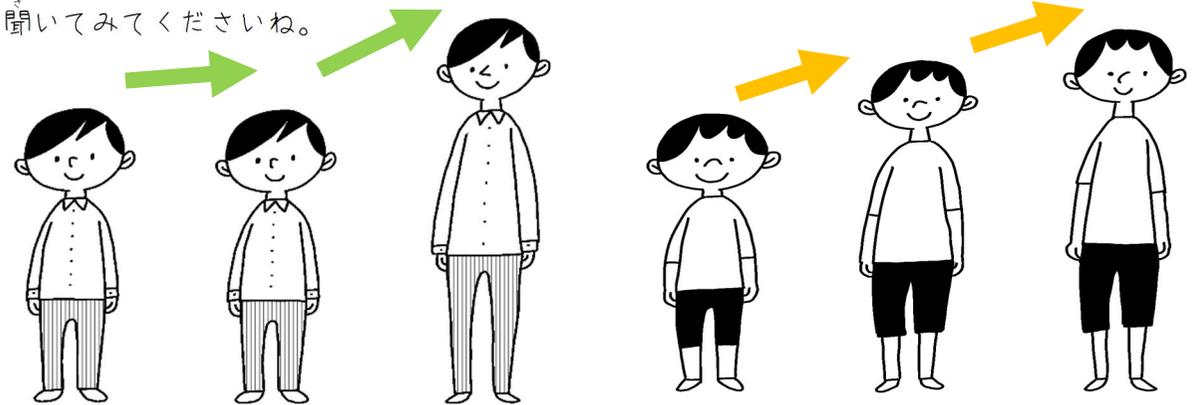
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



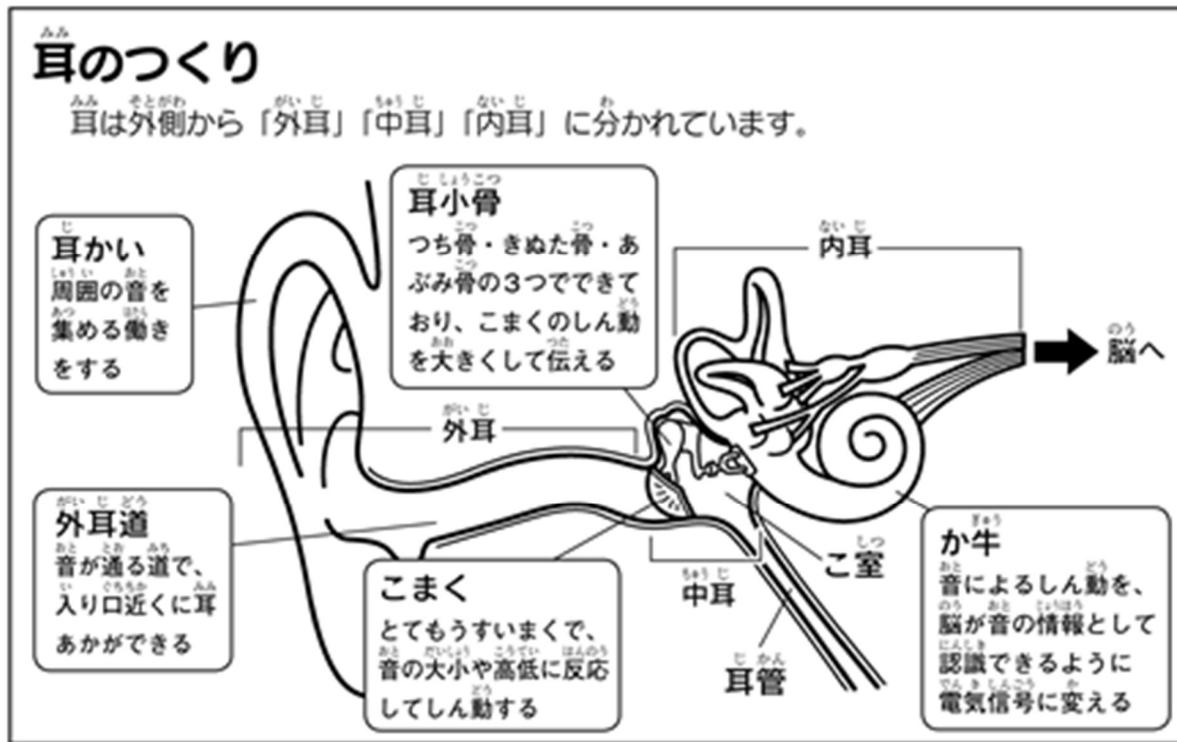
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



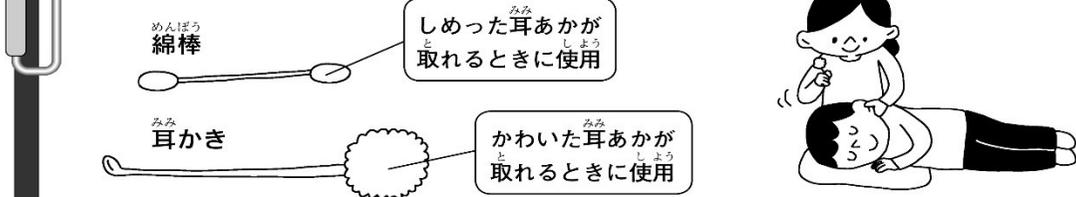
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

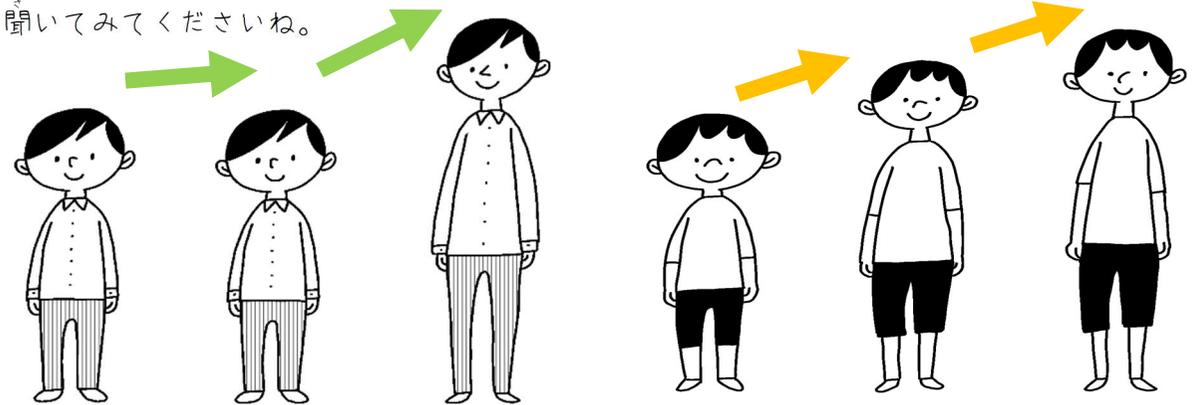
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



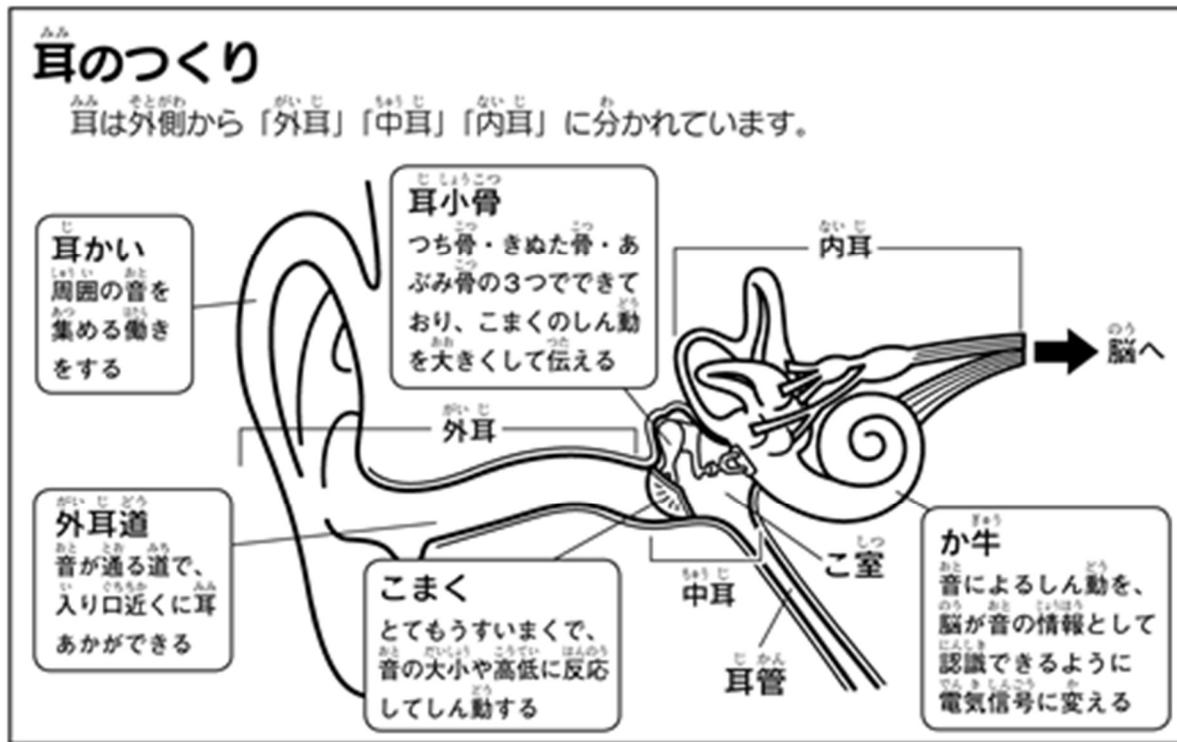
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



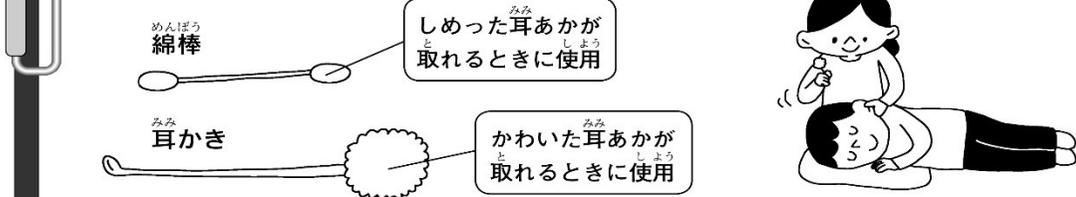
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

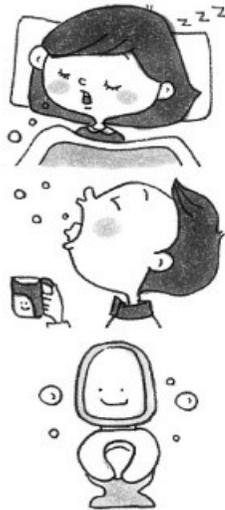
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

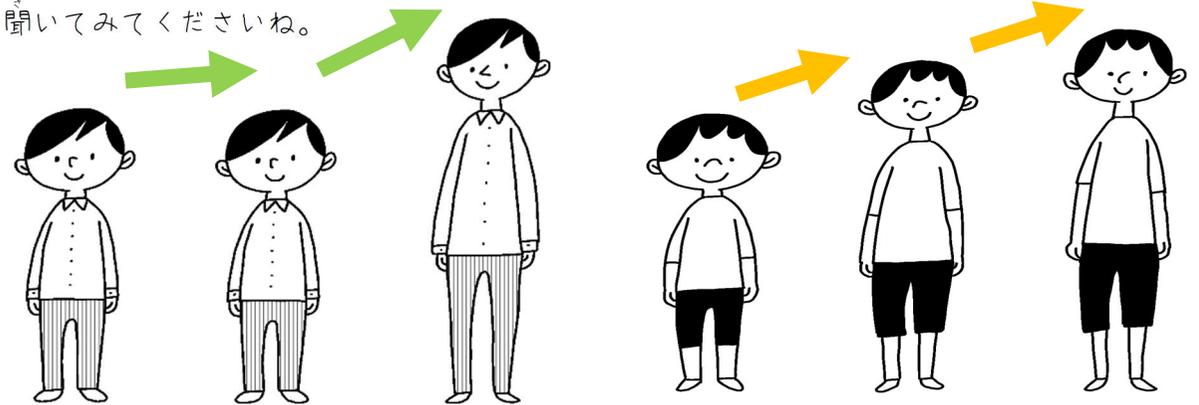
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



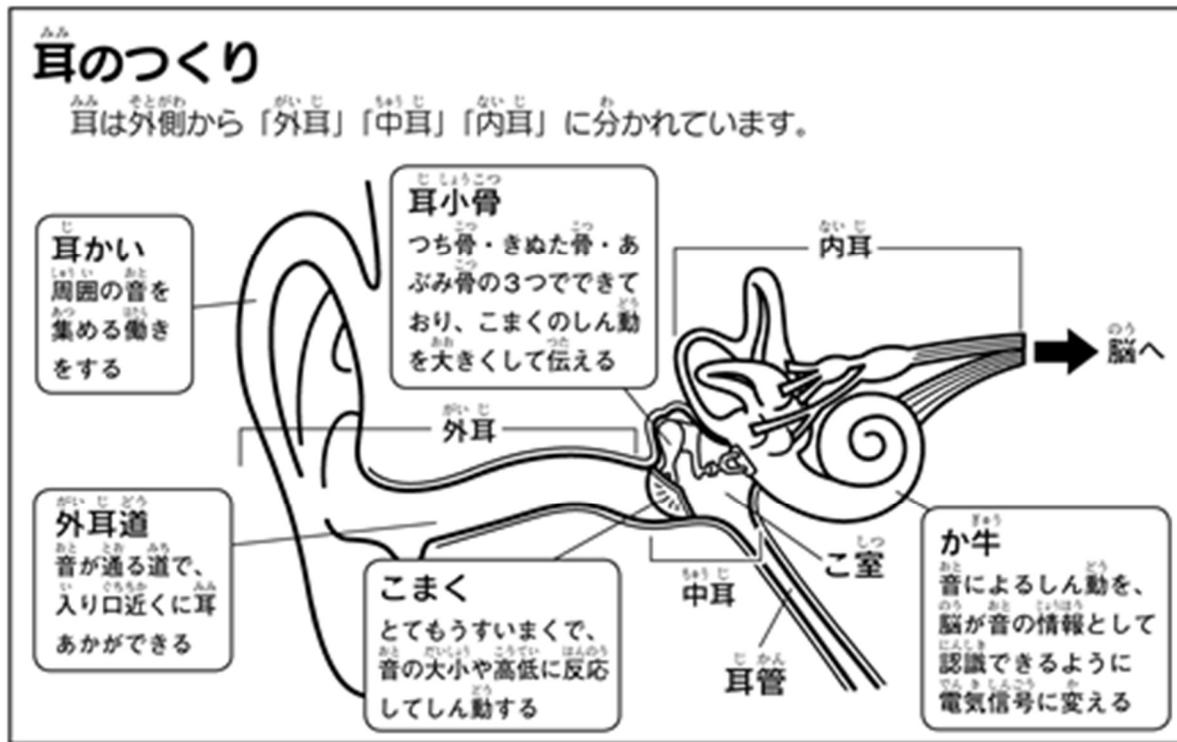
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



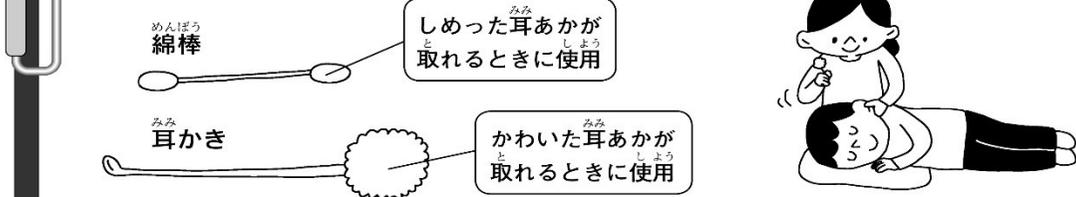
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

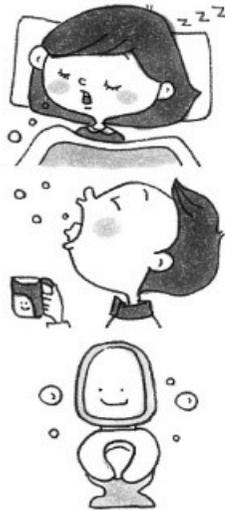
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

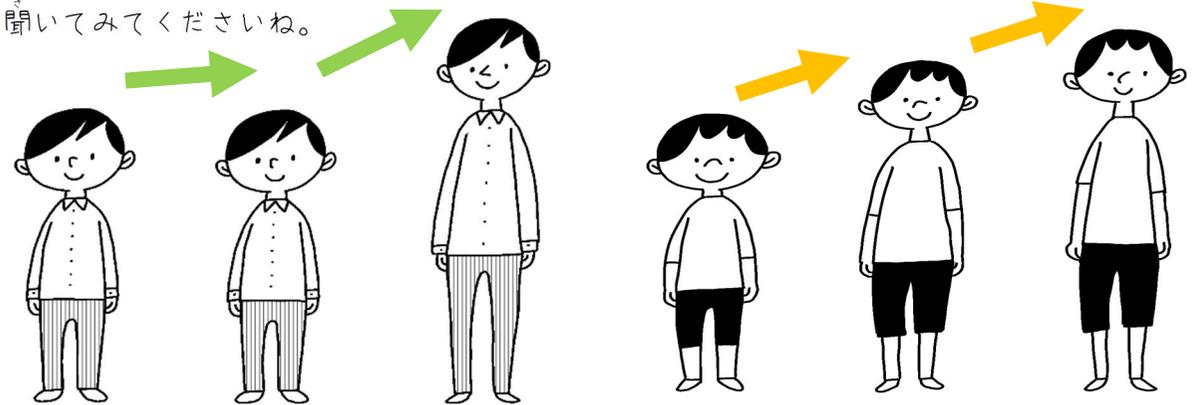
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



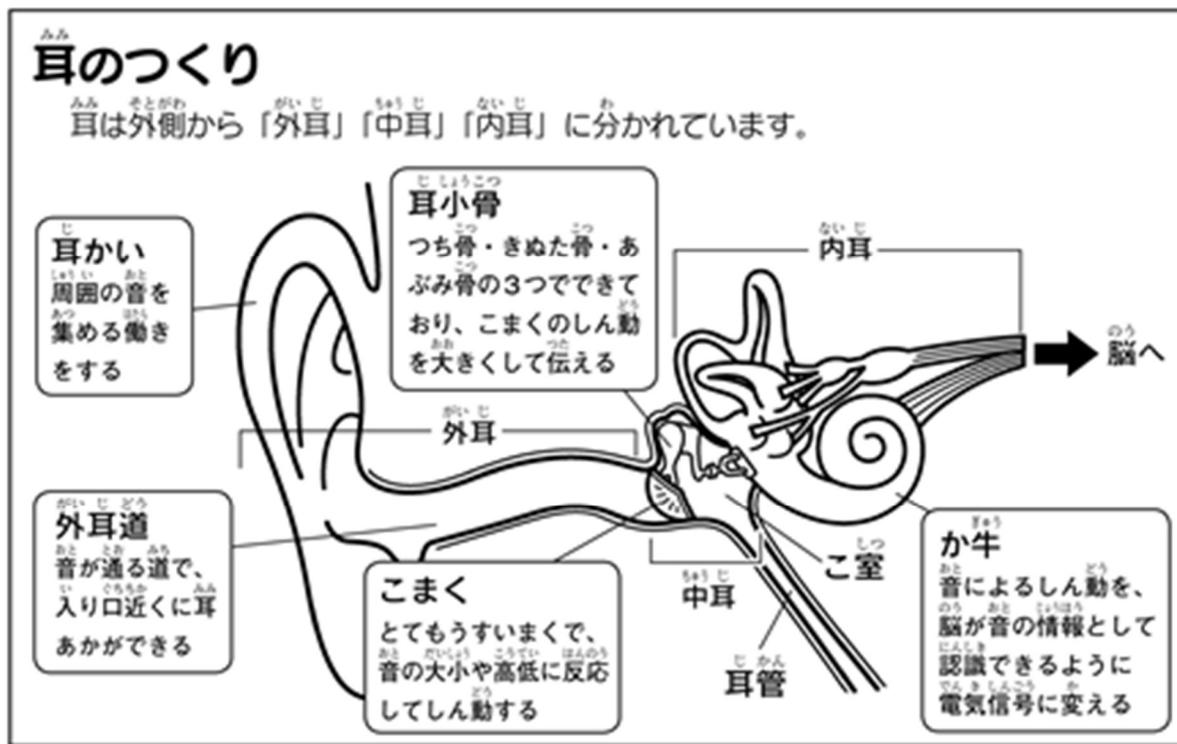
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



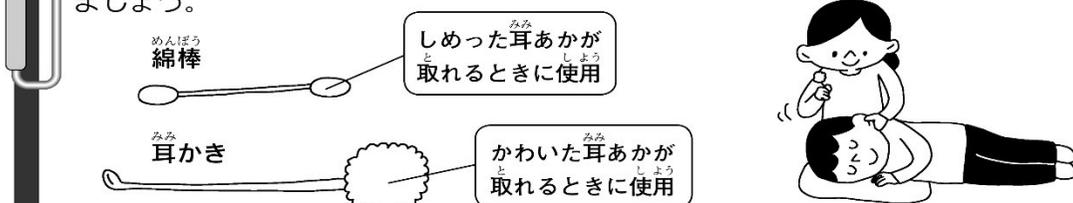
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

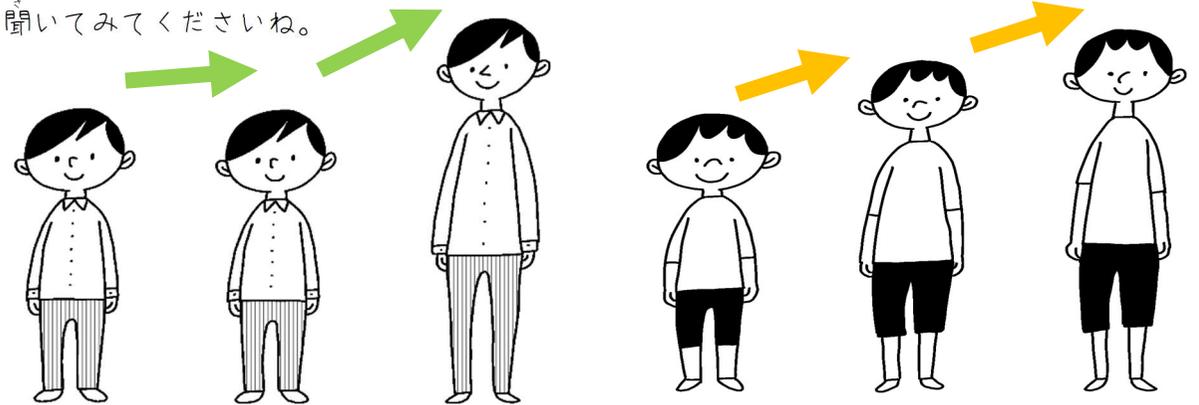
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



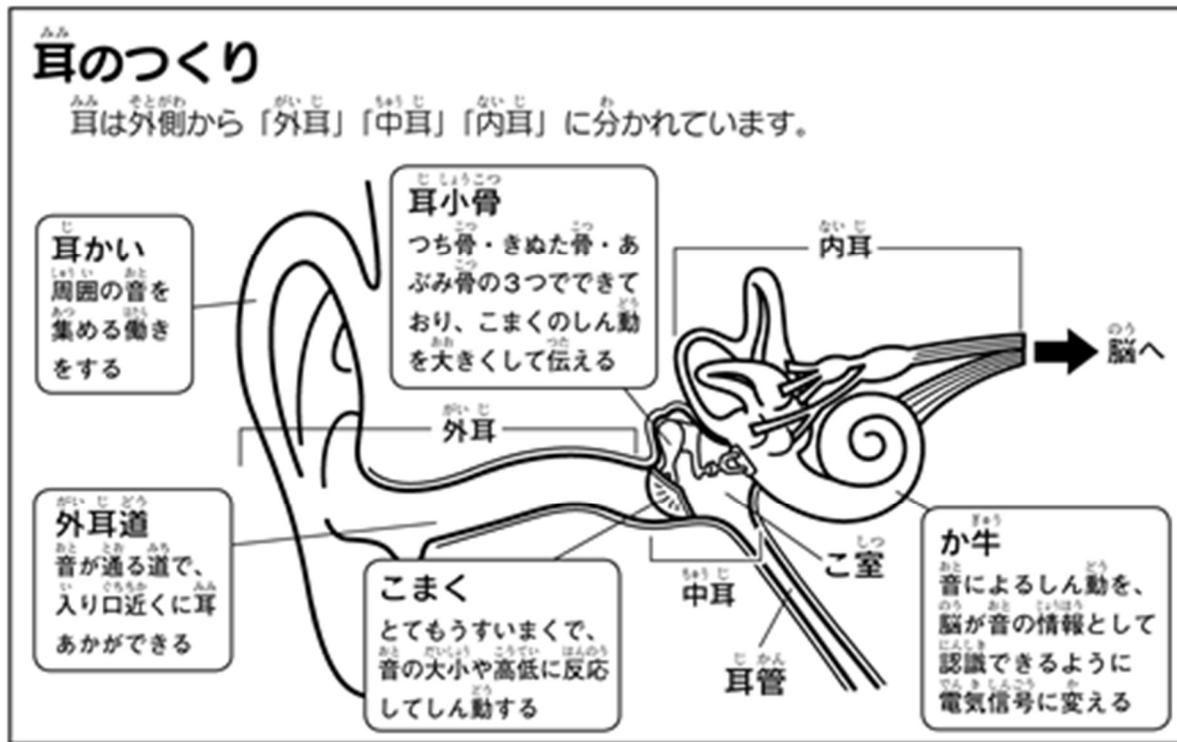
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



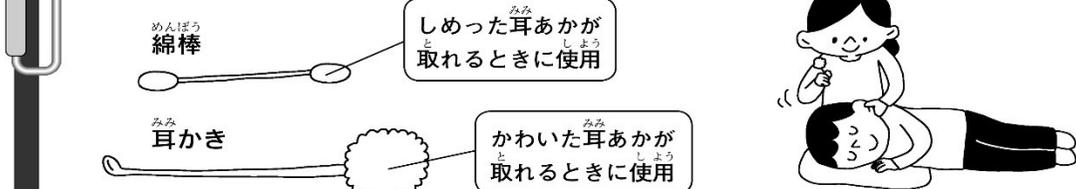
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

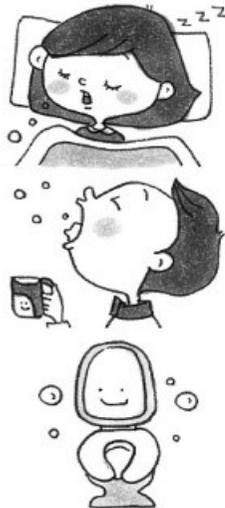
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

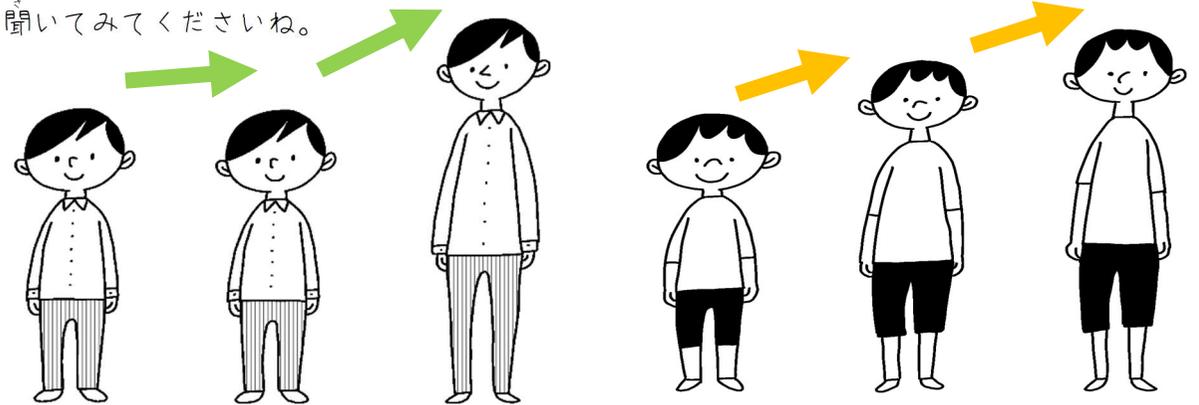
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



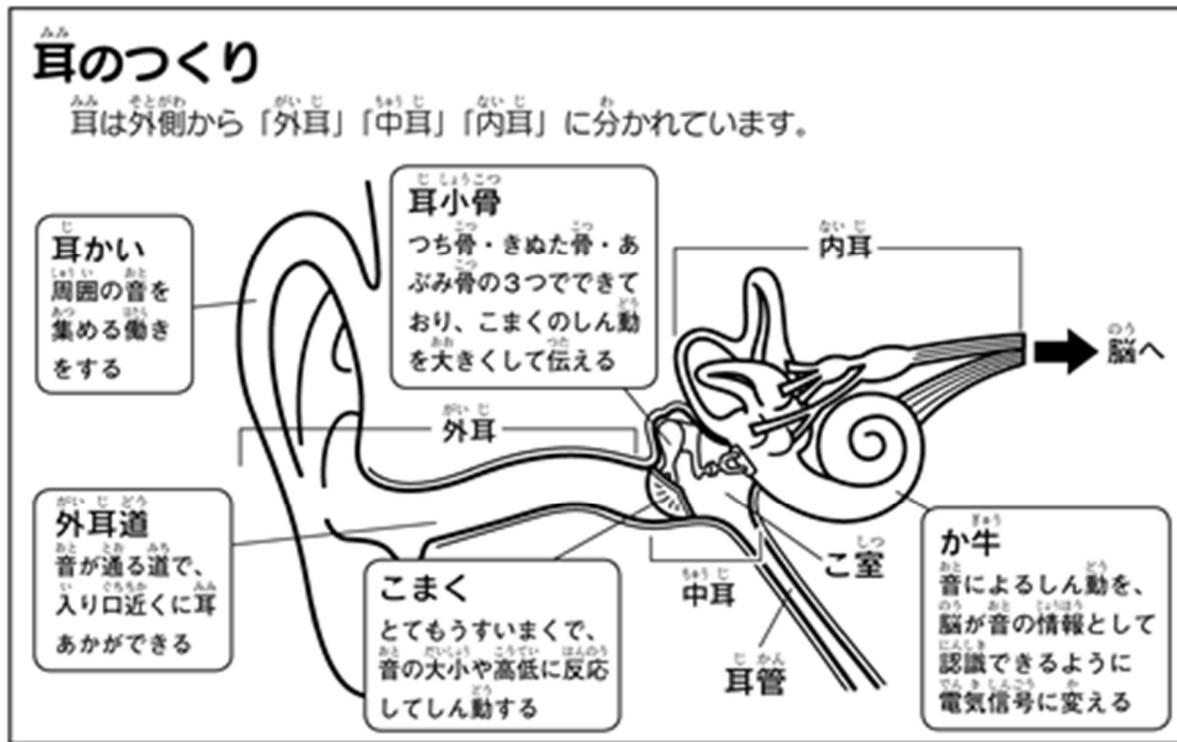
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



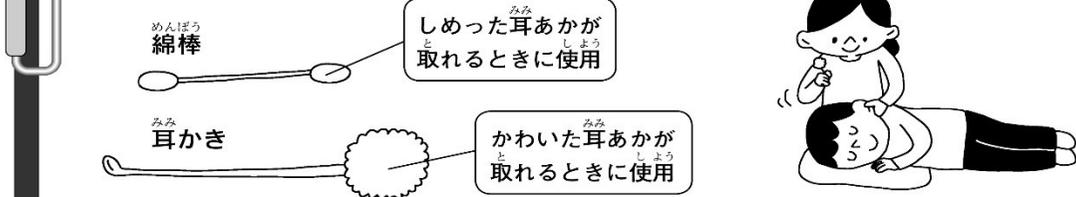
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

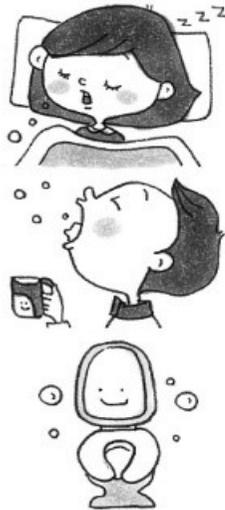
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

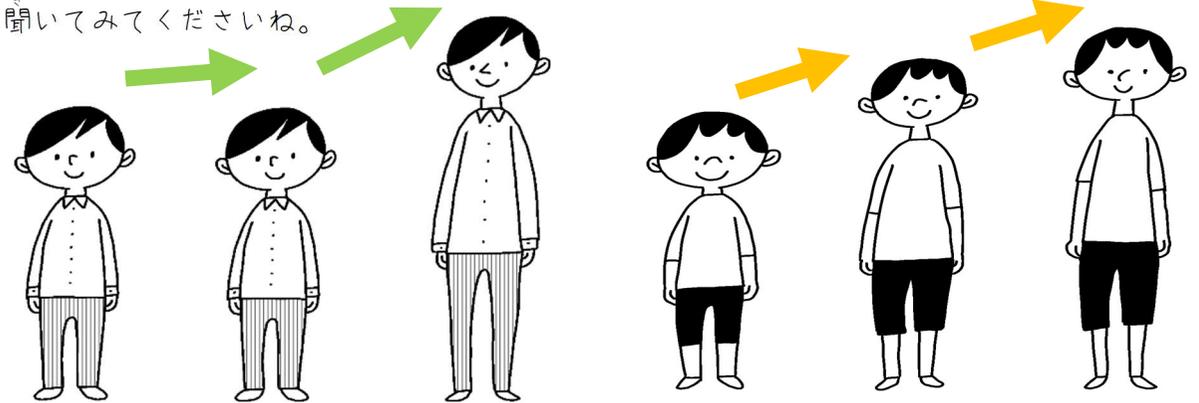
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



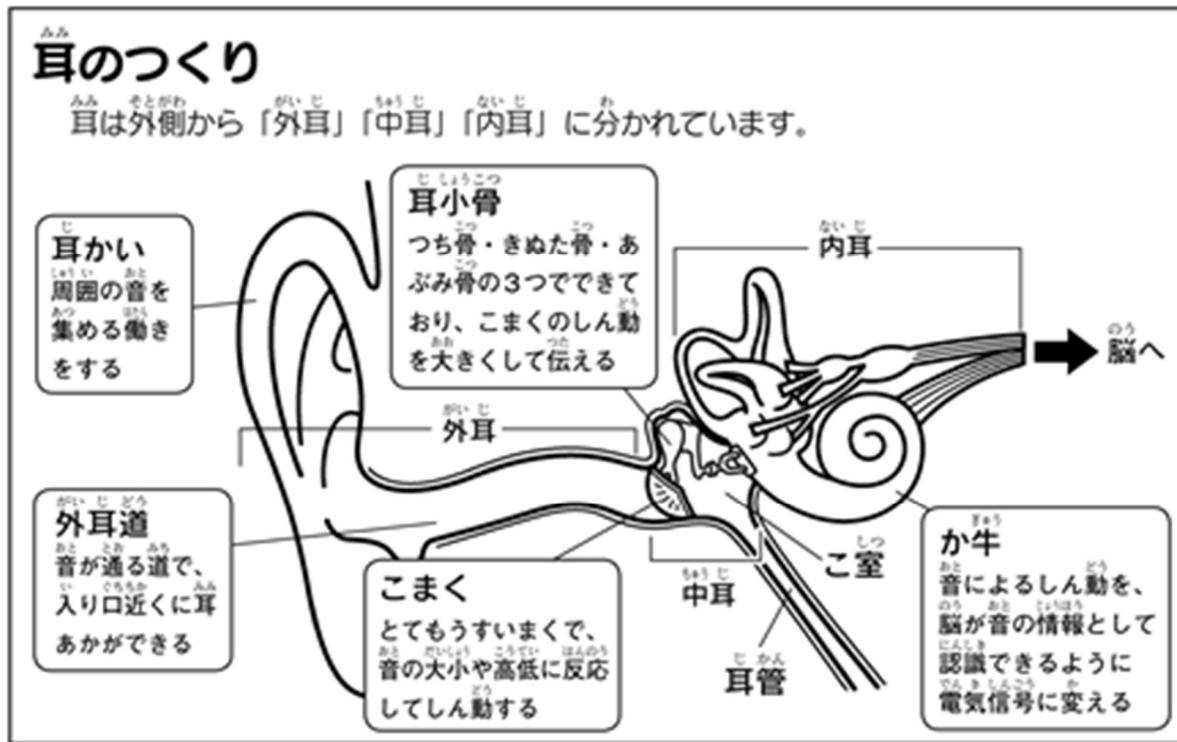
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



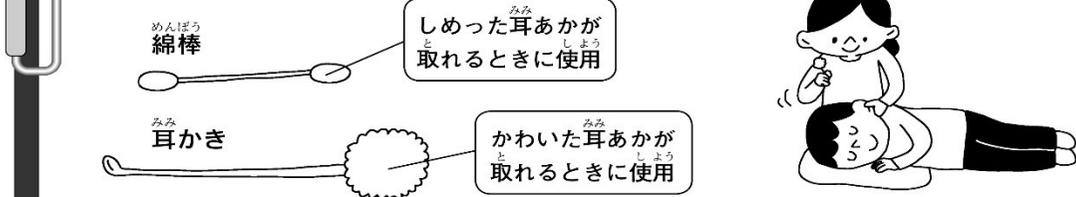
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

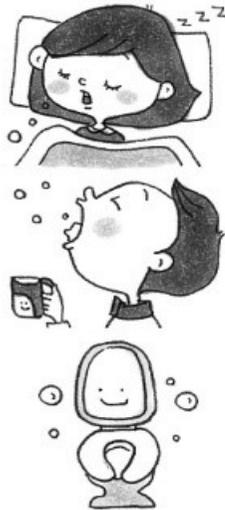
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

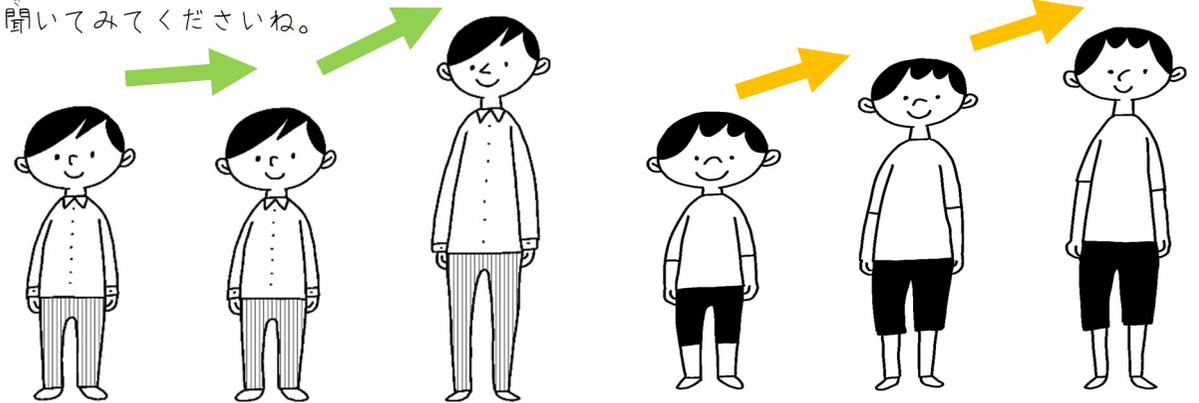
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



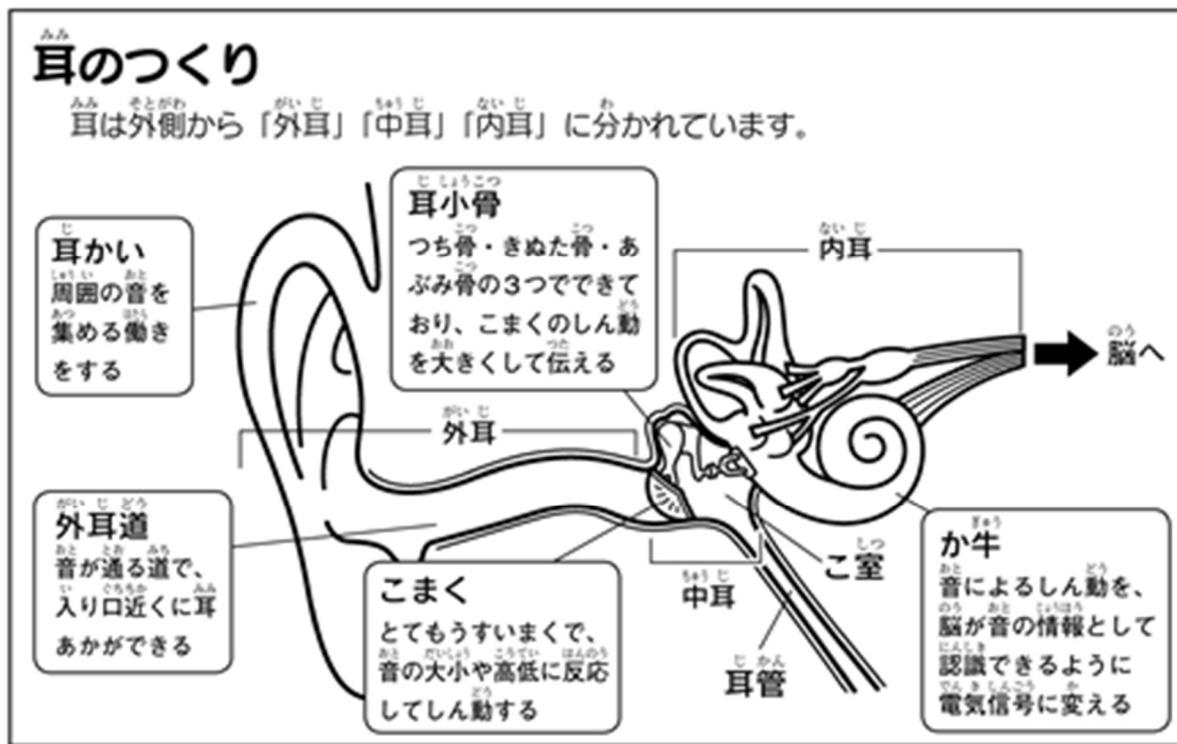
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



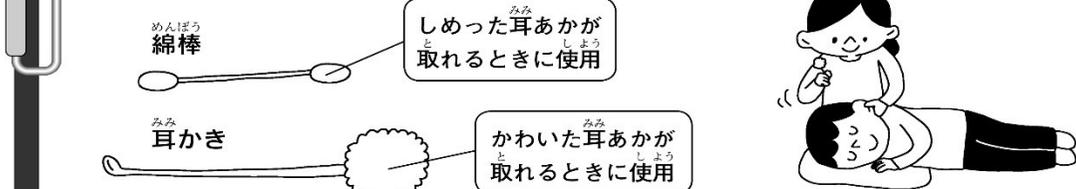
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

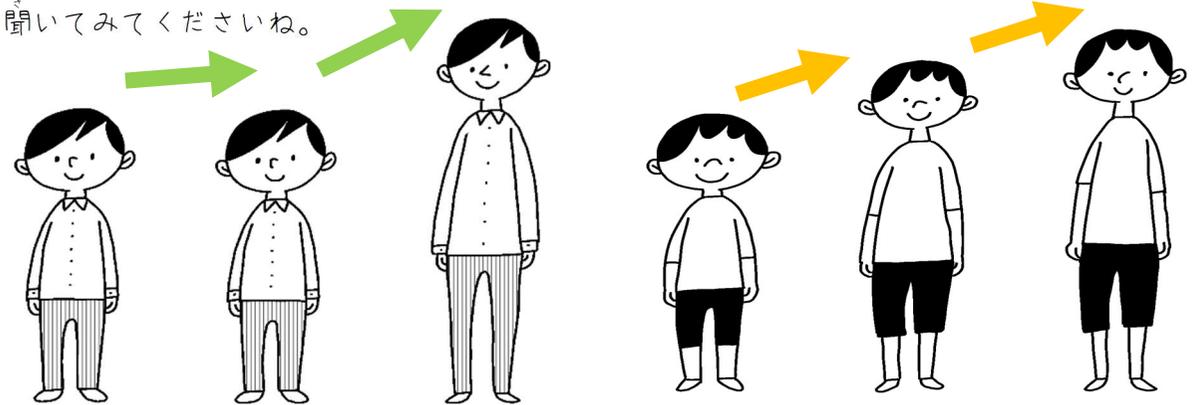
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



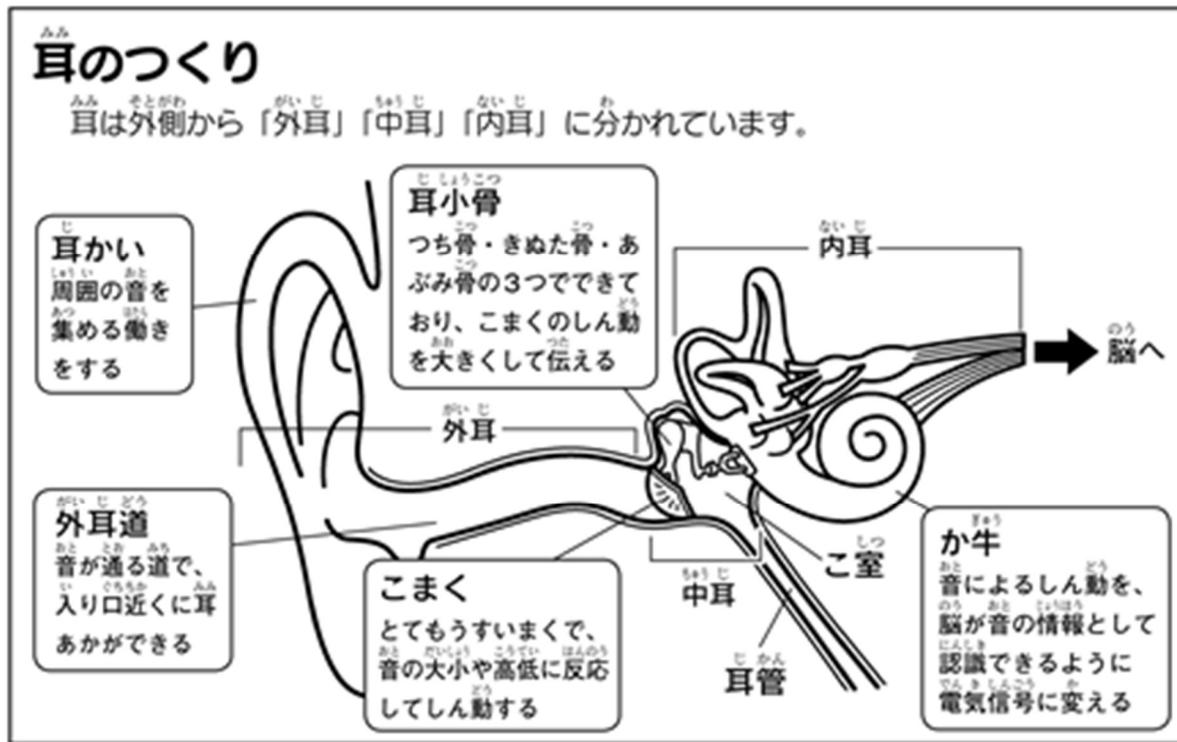
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



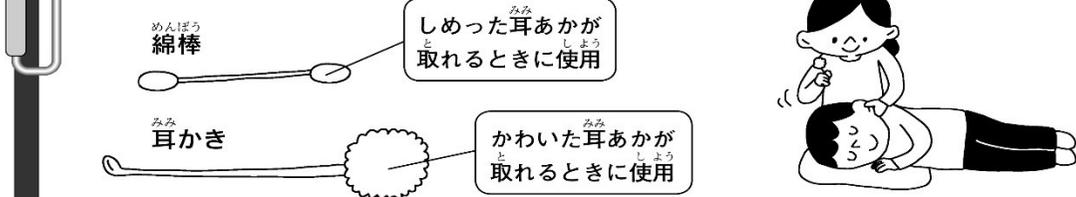
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

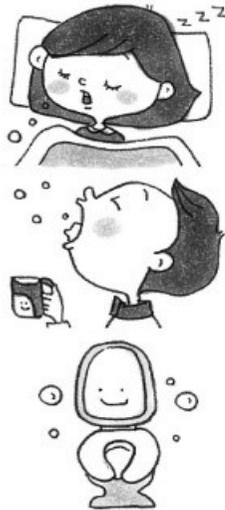
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

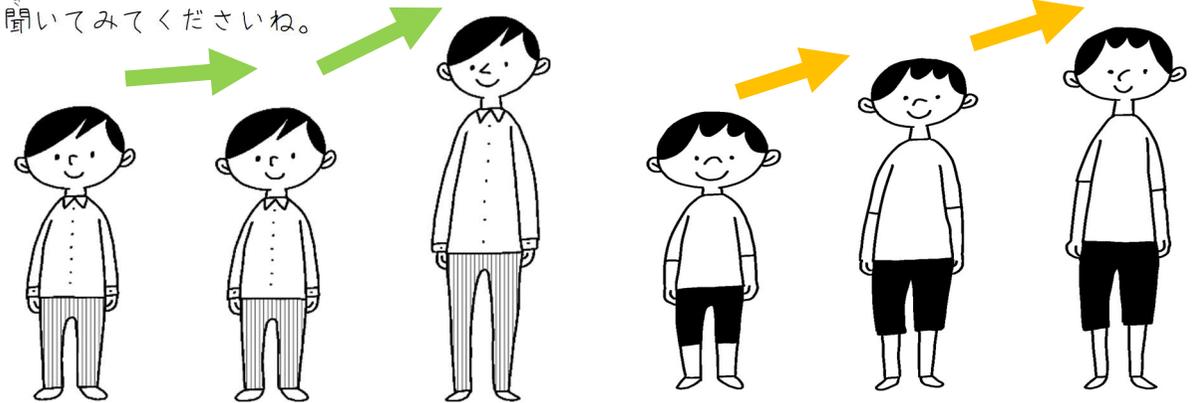
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



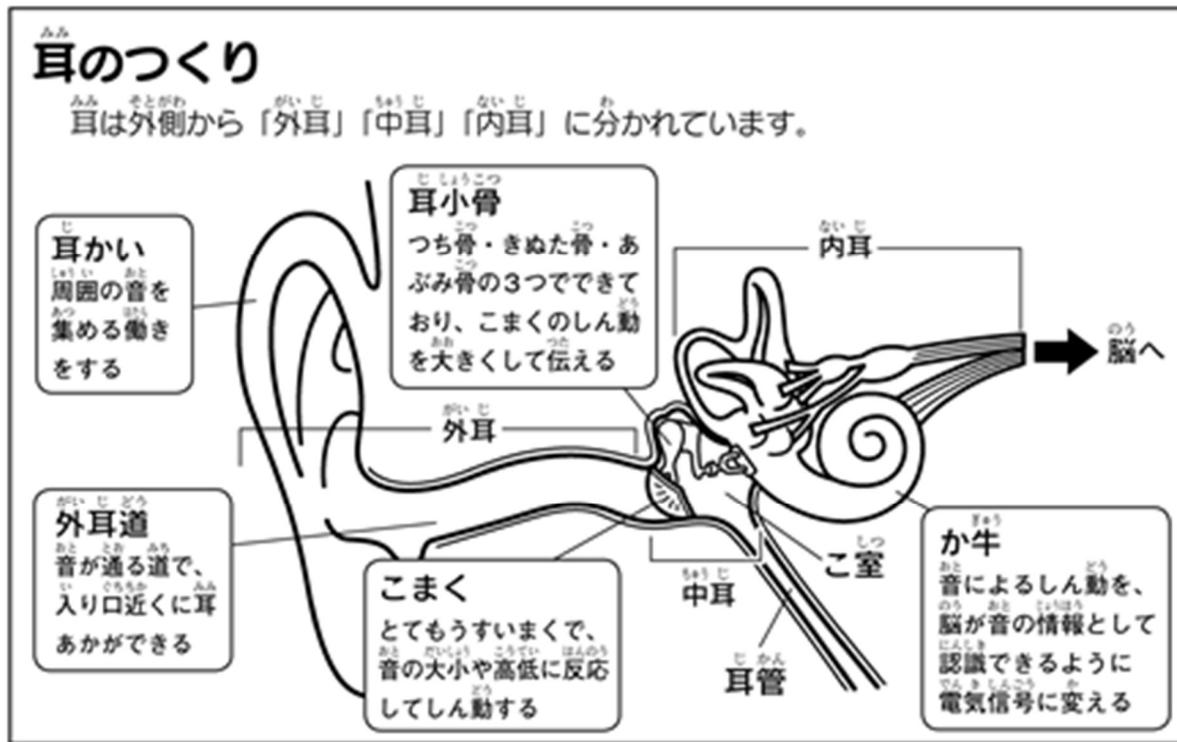
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



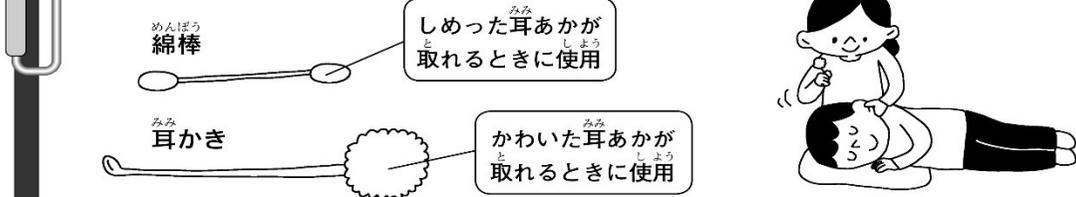
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

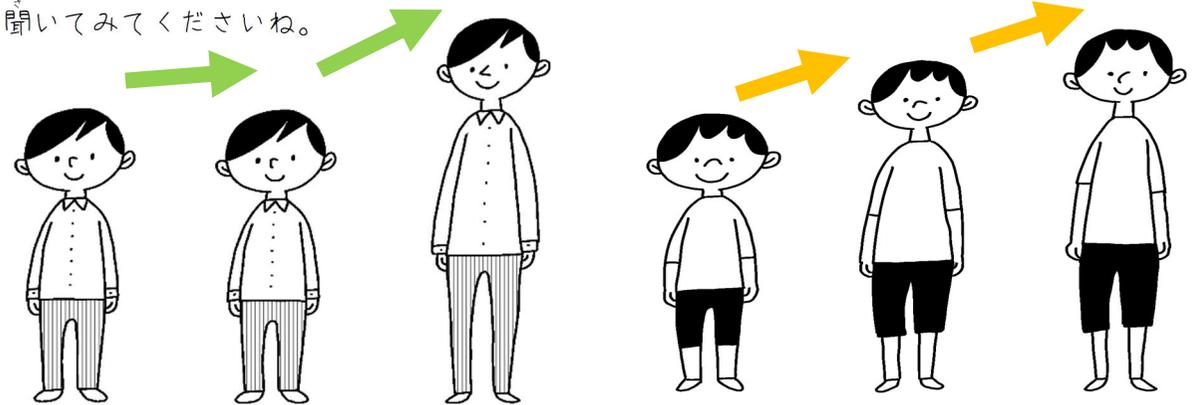
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



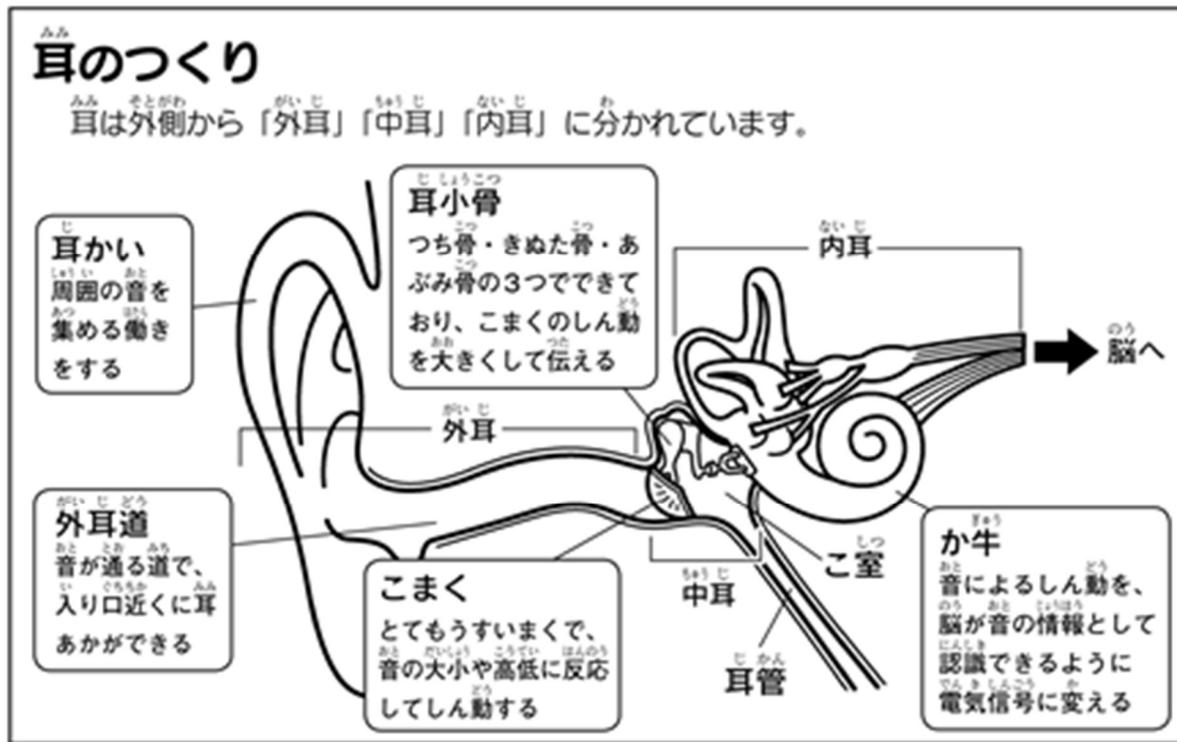
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



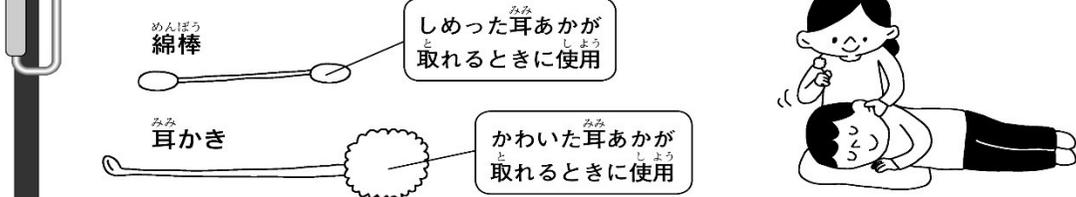
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

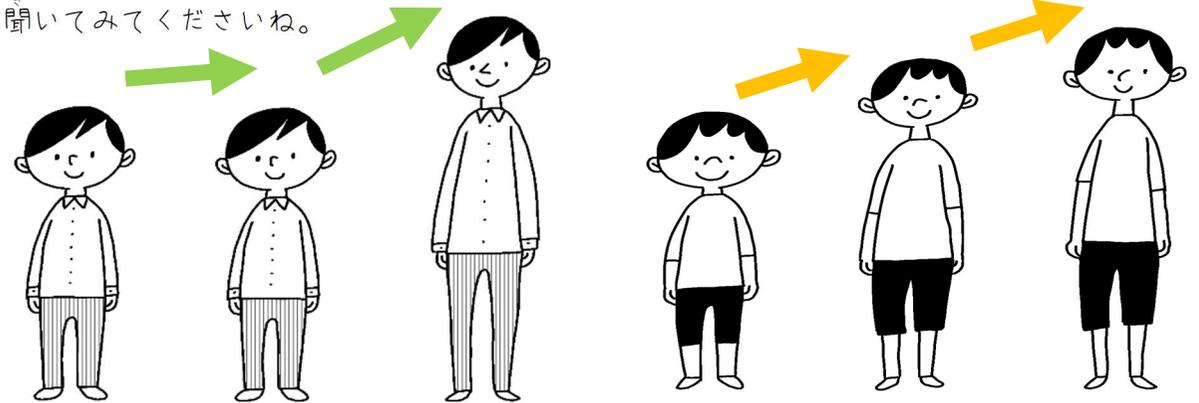
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



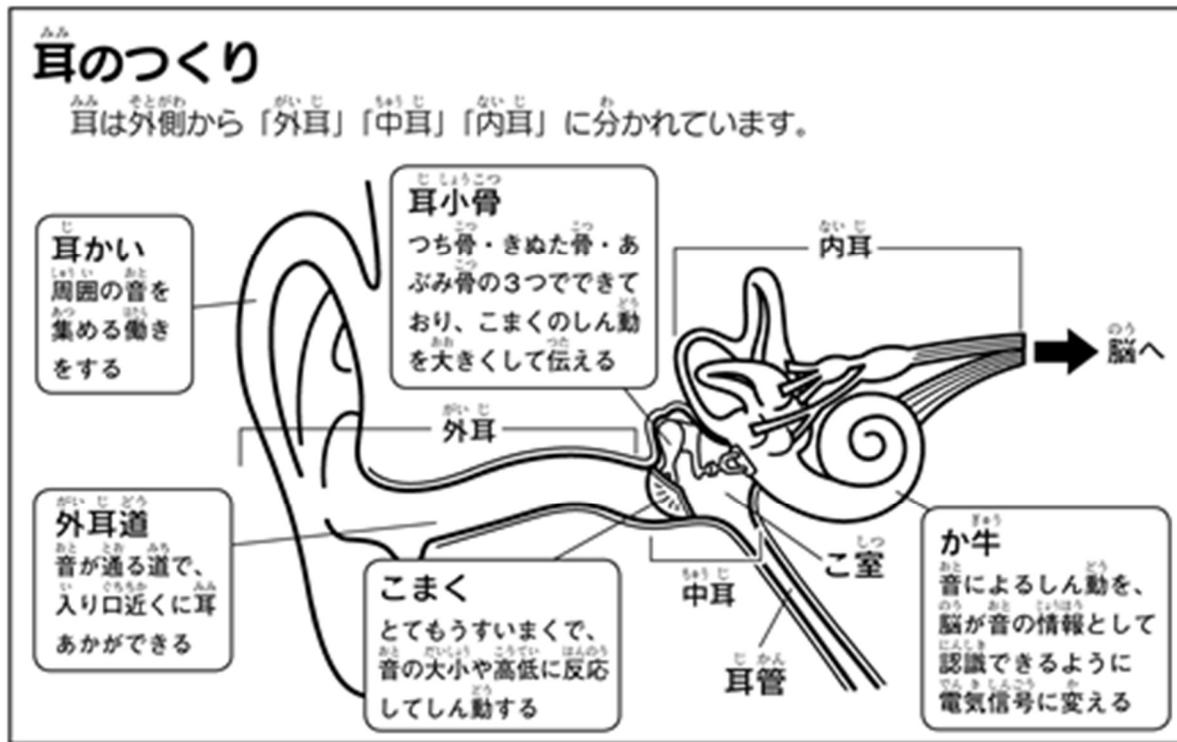
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



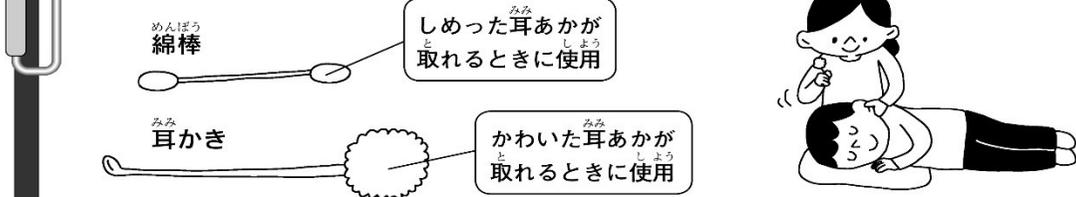
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

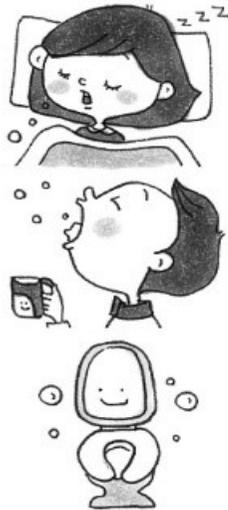
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

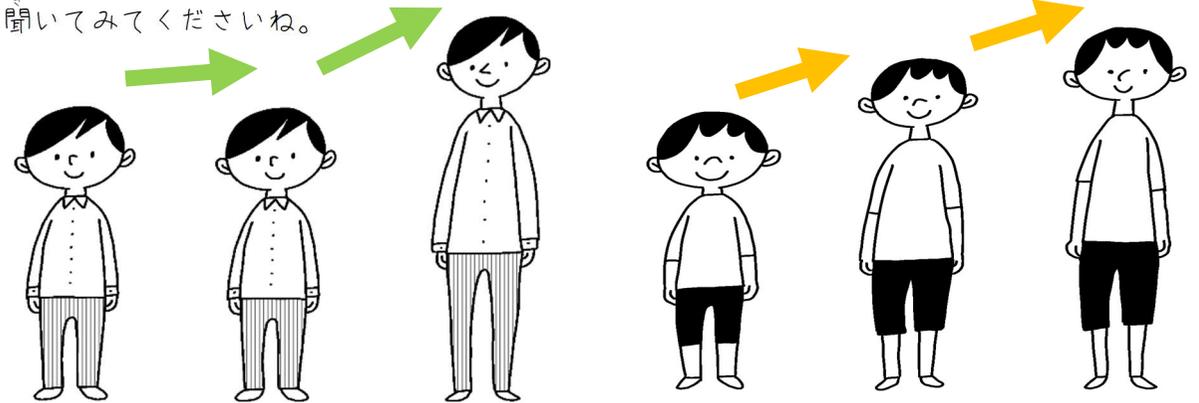
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



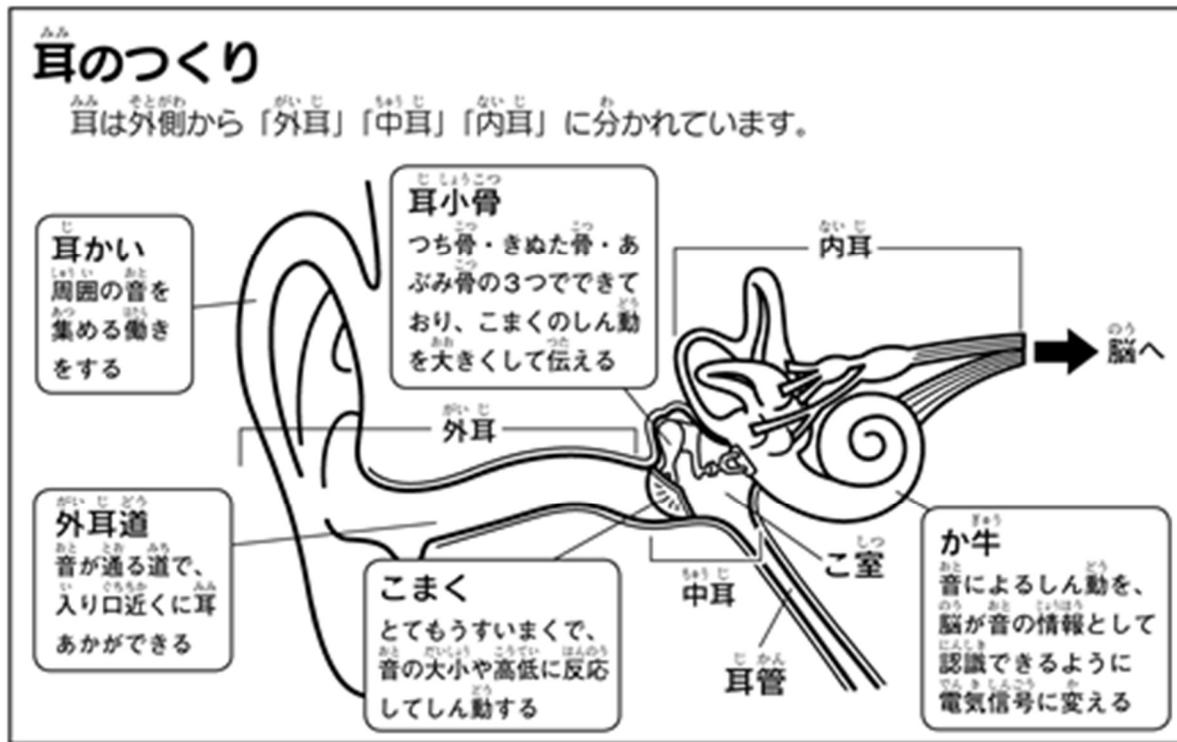
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



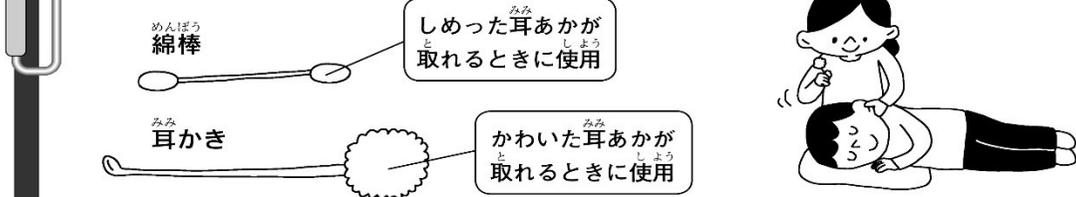
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

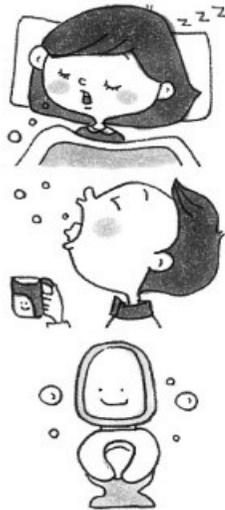
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

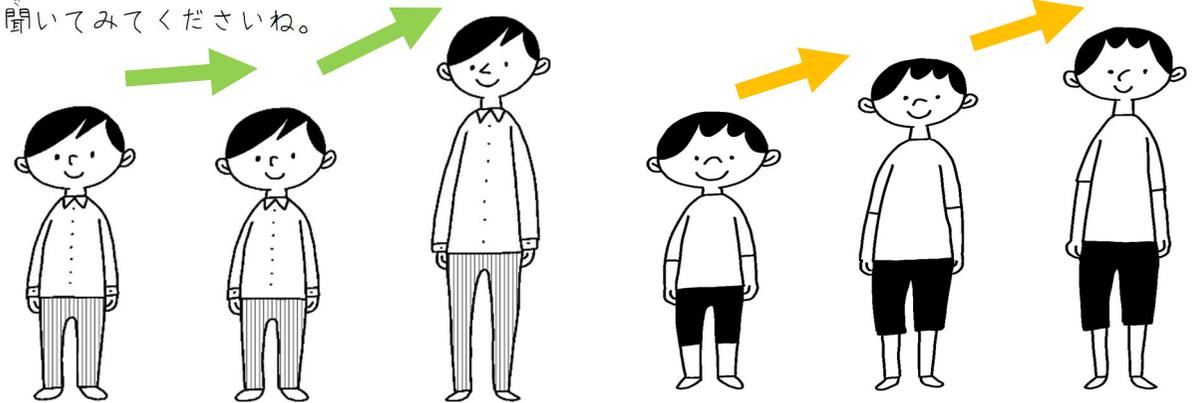
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



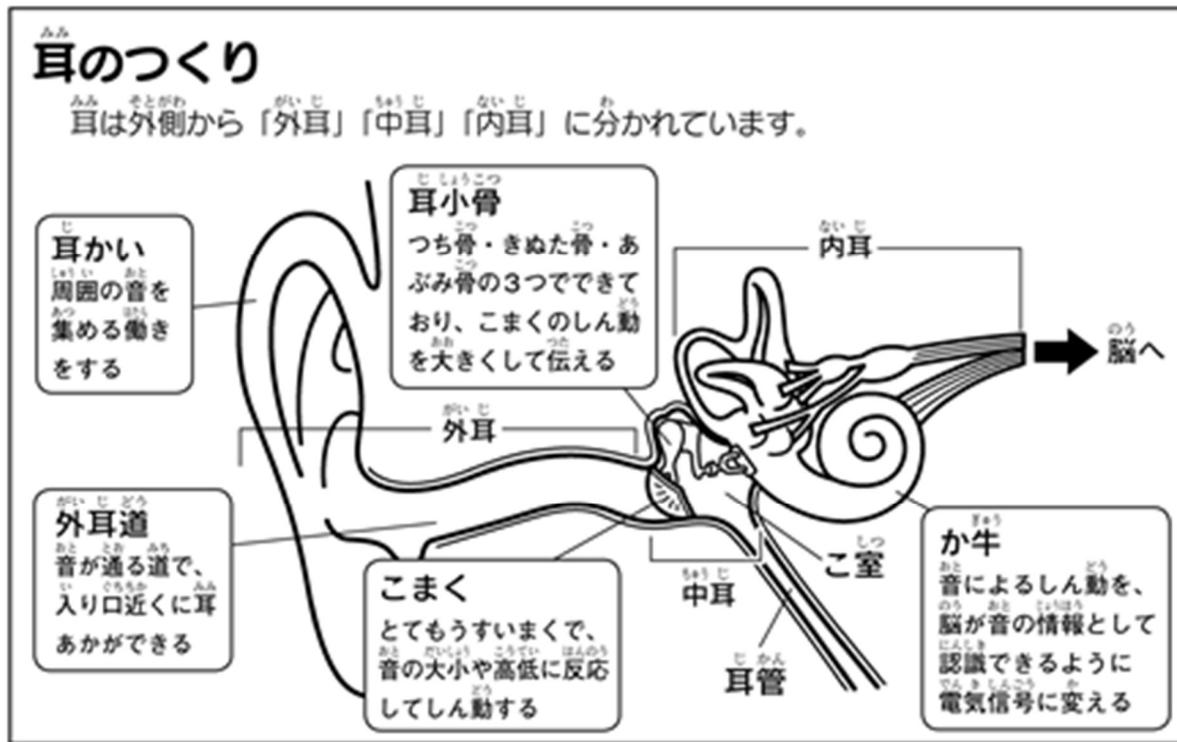
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



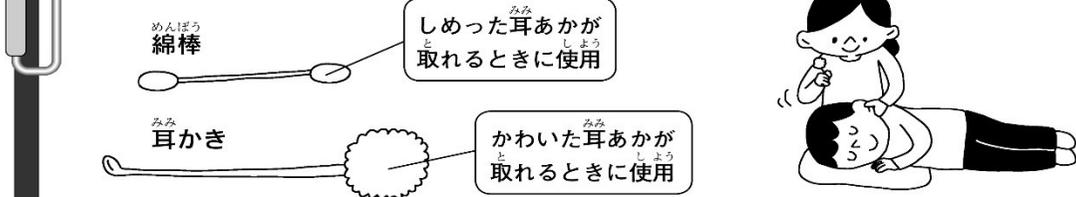
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

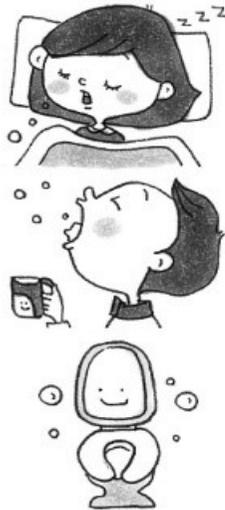
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

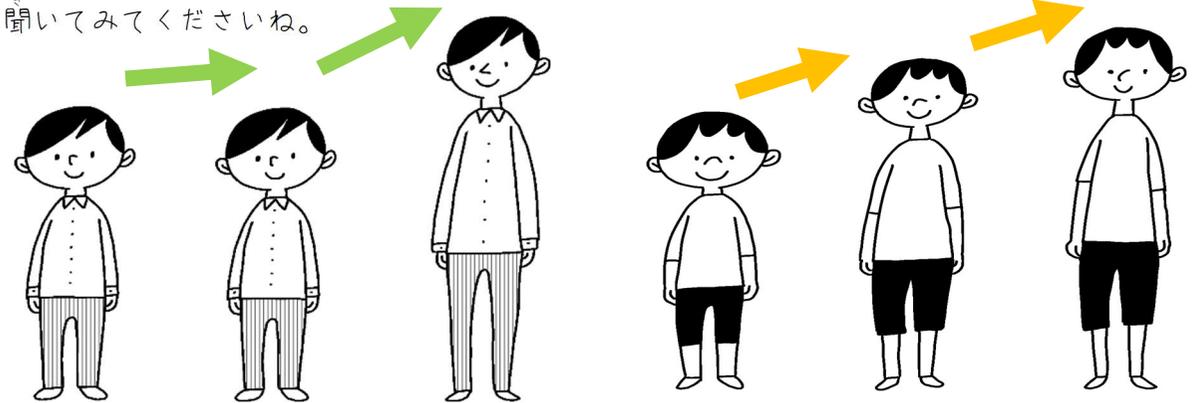
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

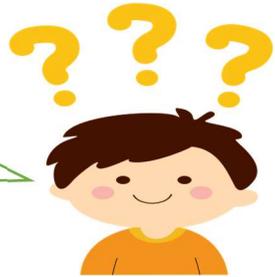
私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



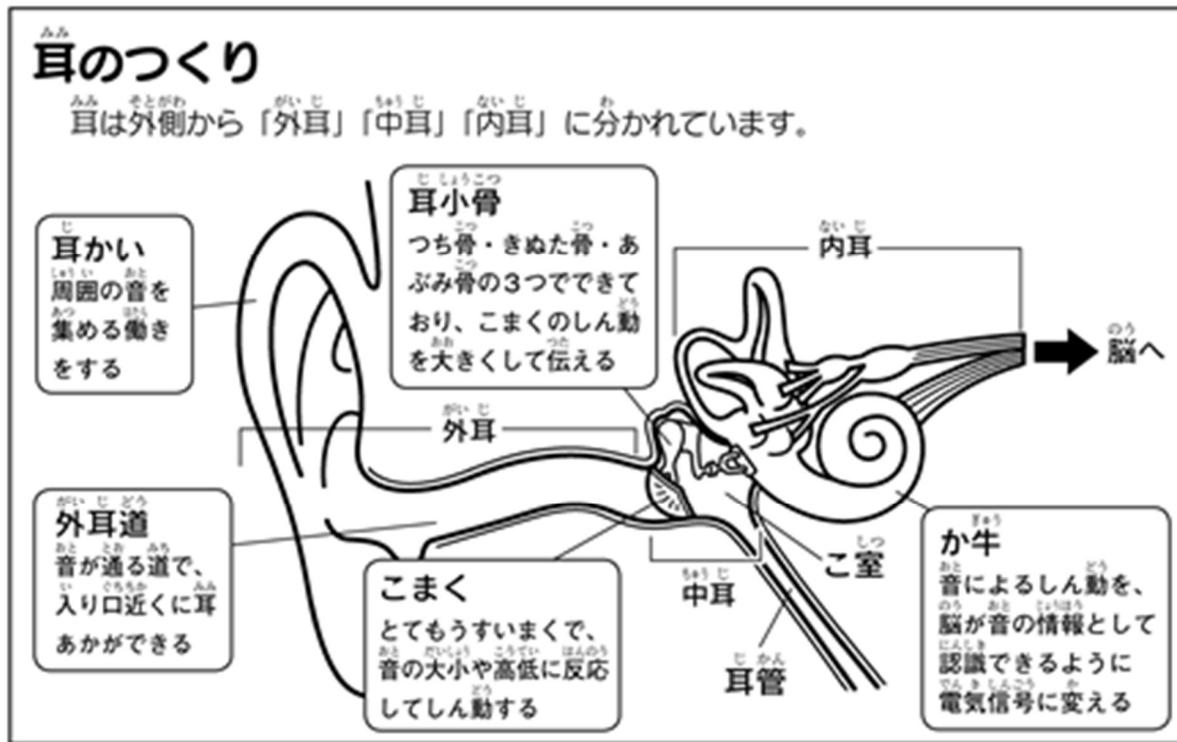
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



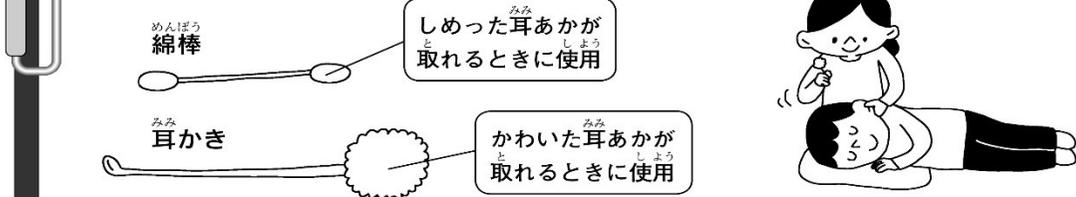
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

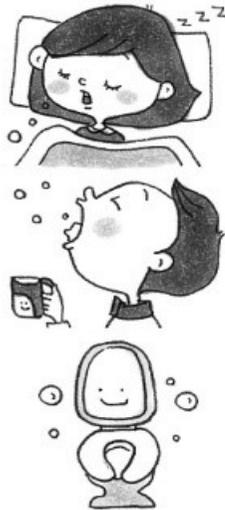
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

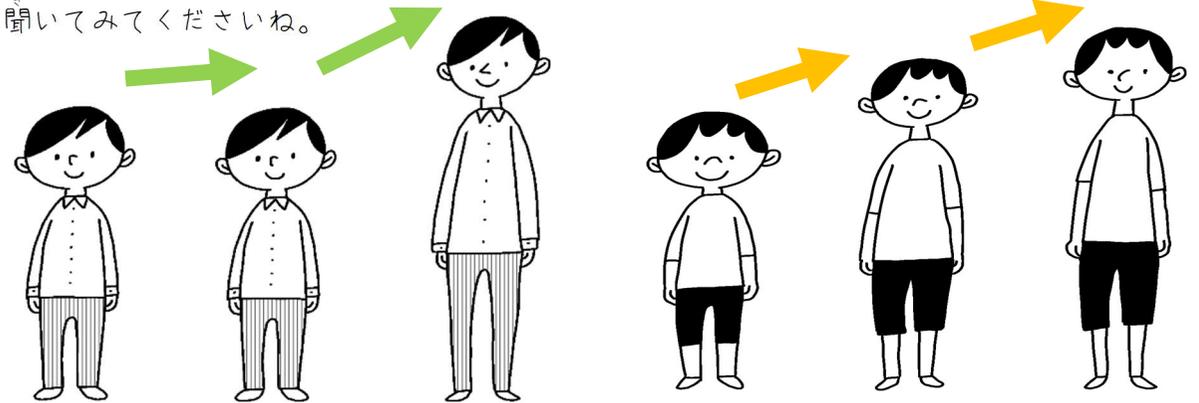
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるうちのの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



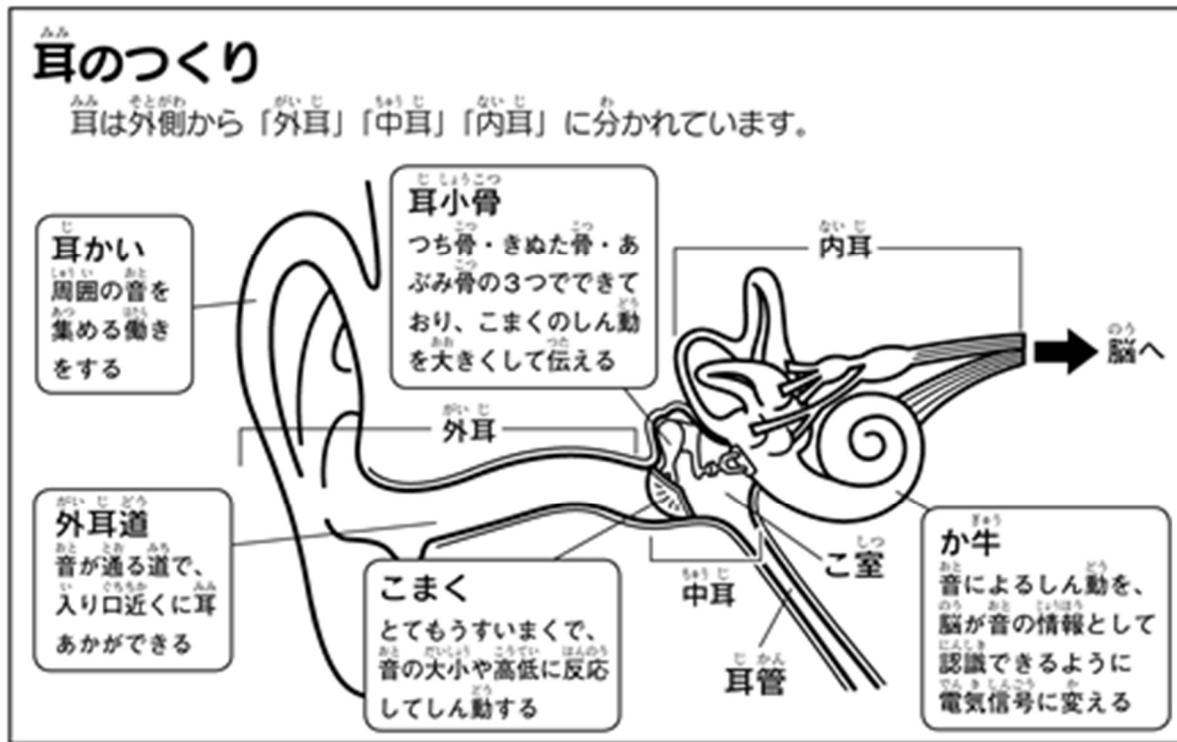
うちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



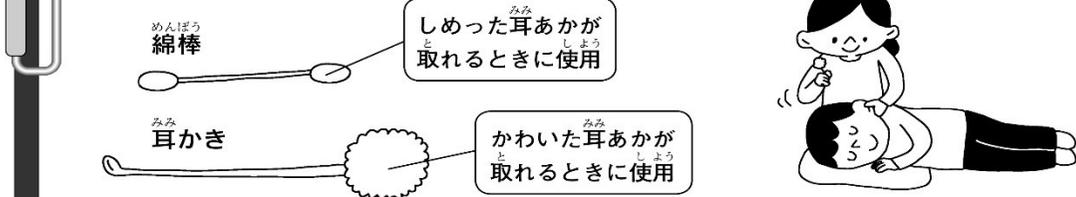
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

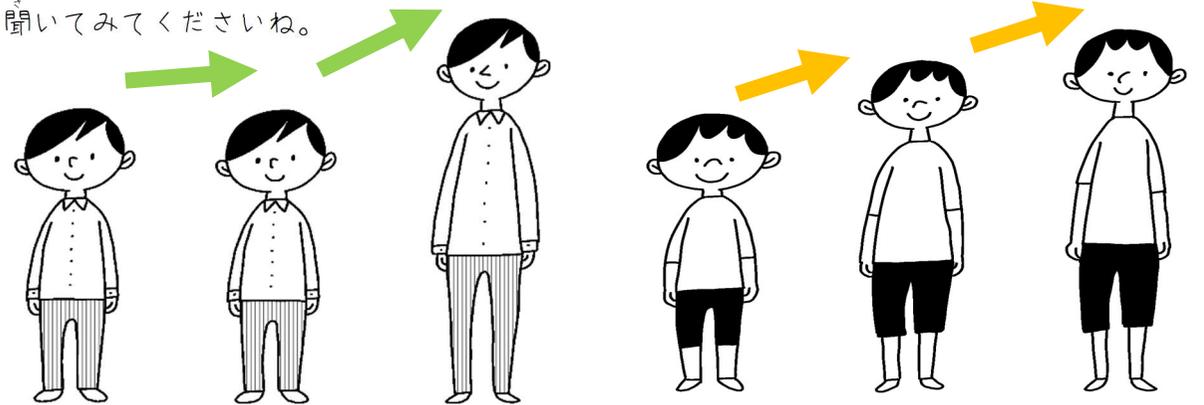


● 体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

● あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

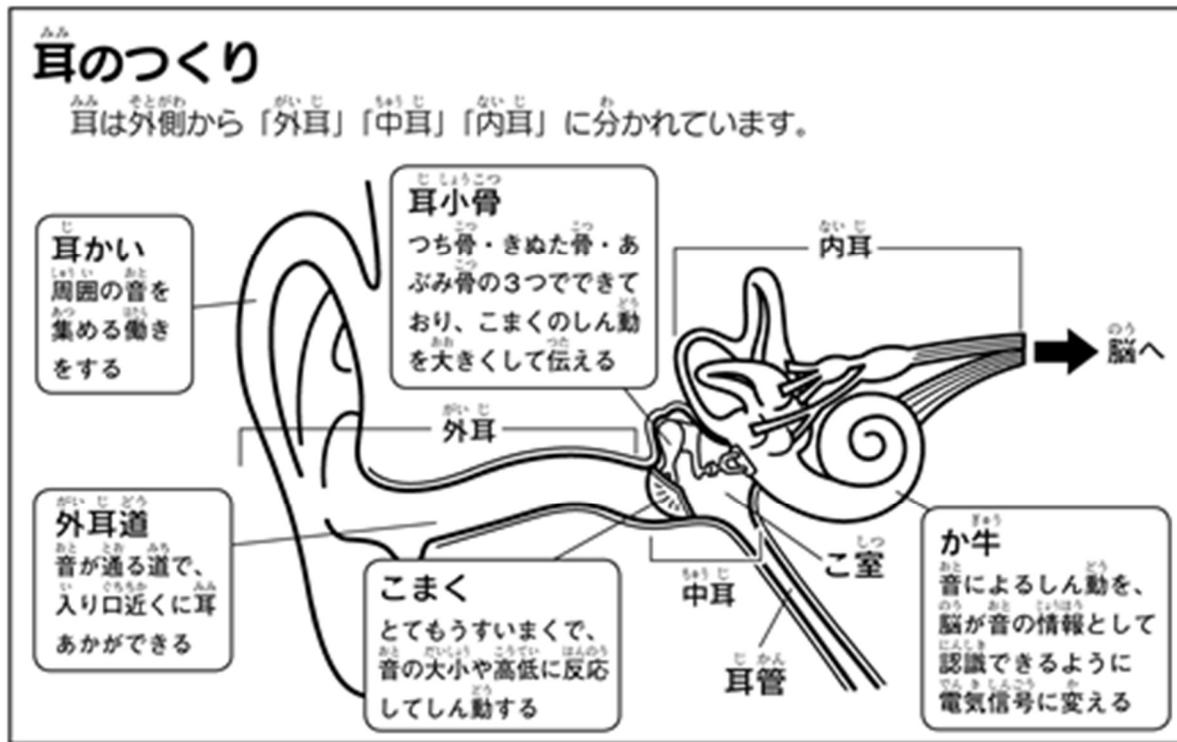


● 保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

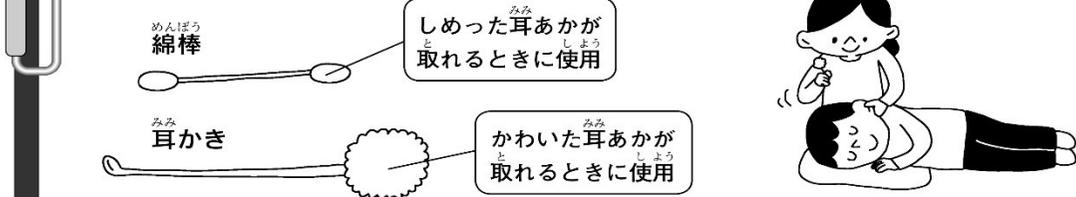
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

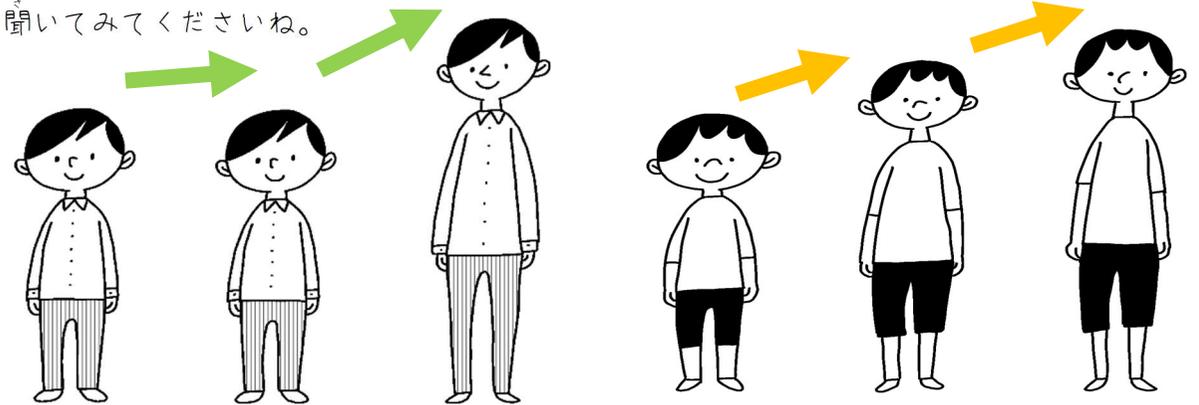
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



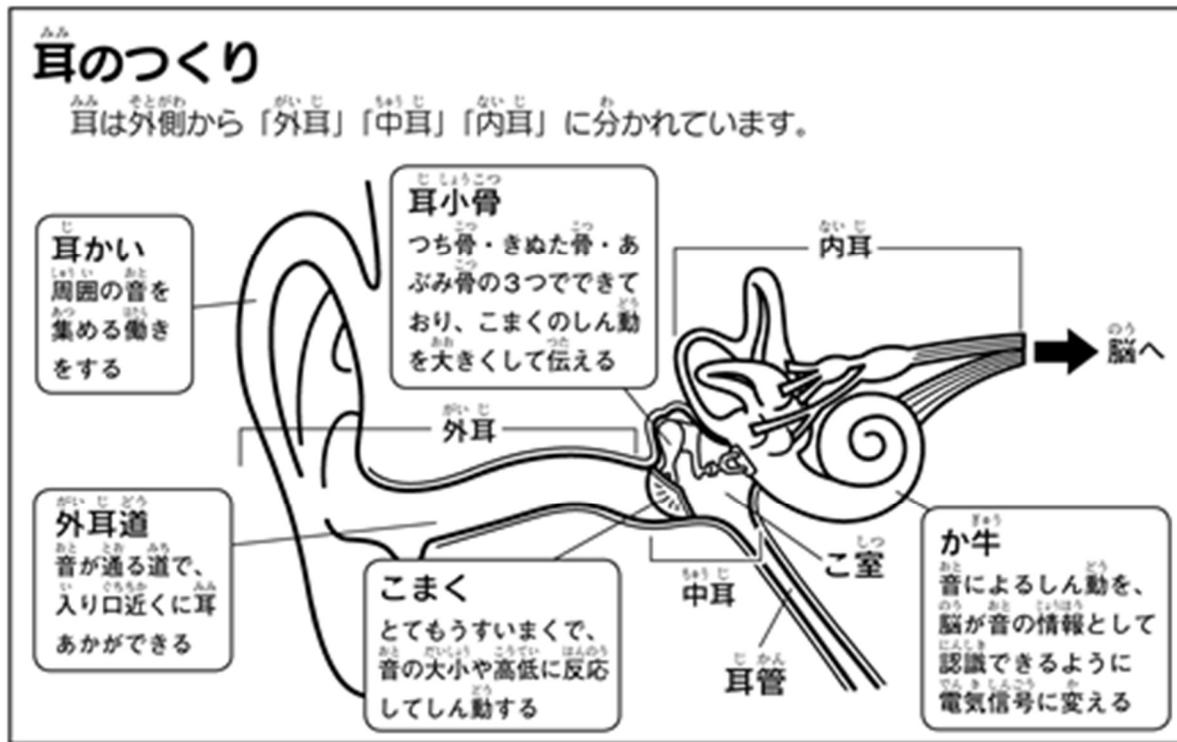
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



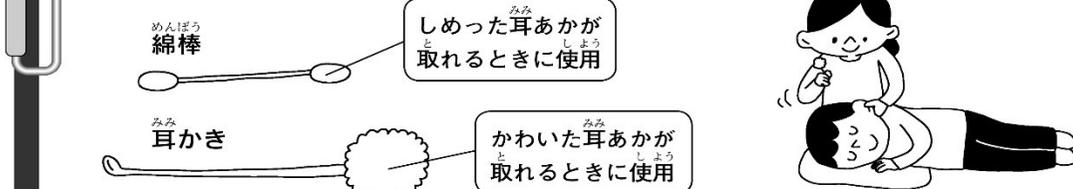
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

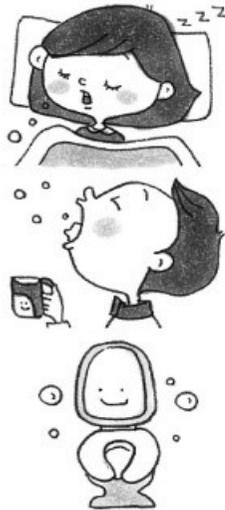
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

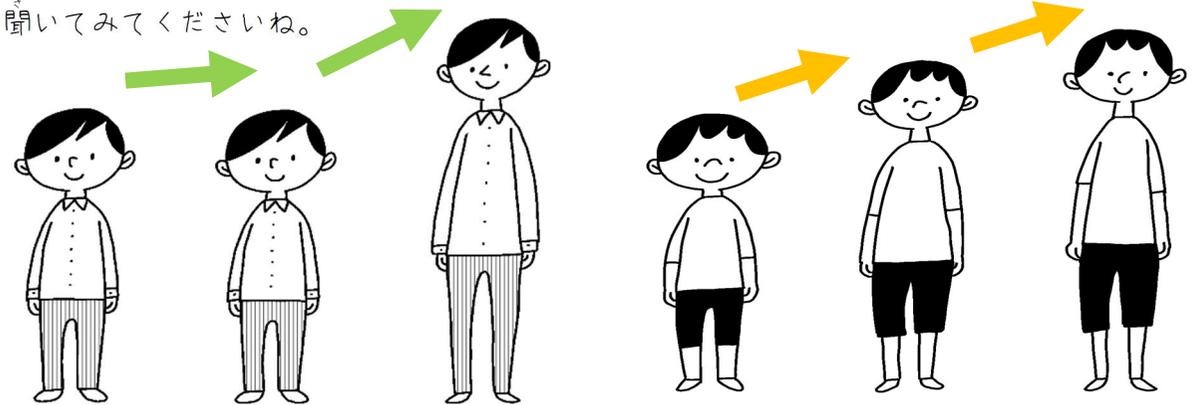
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



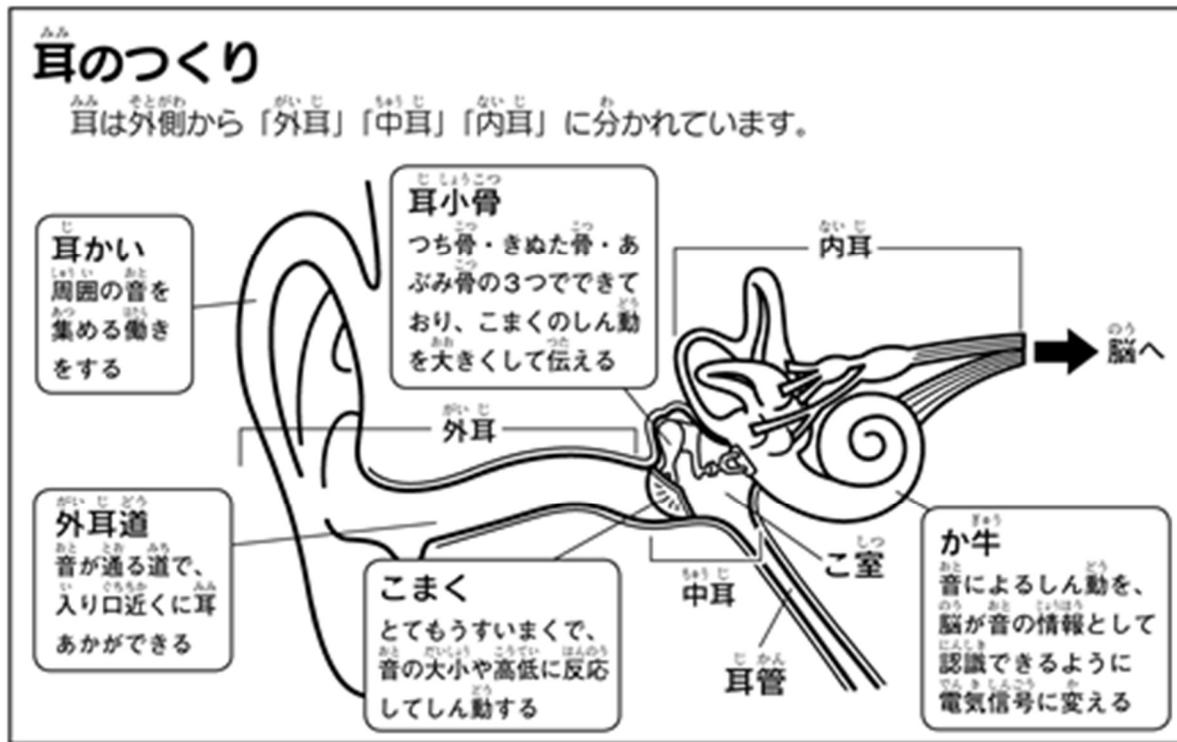
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



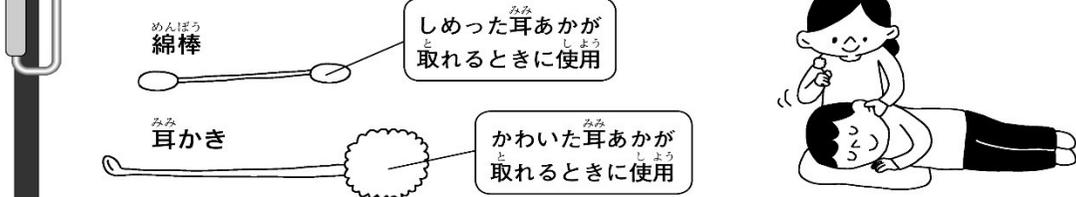
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室



●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

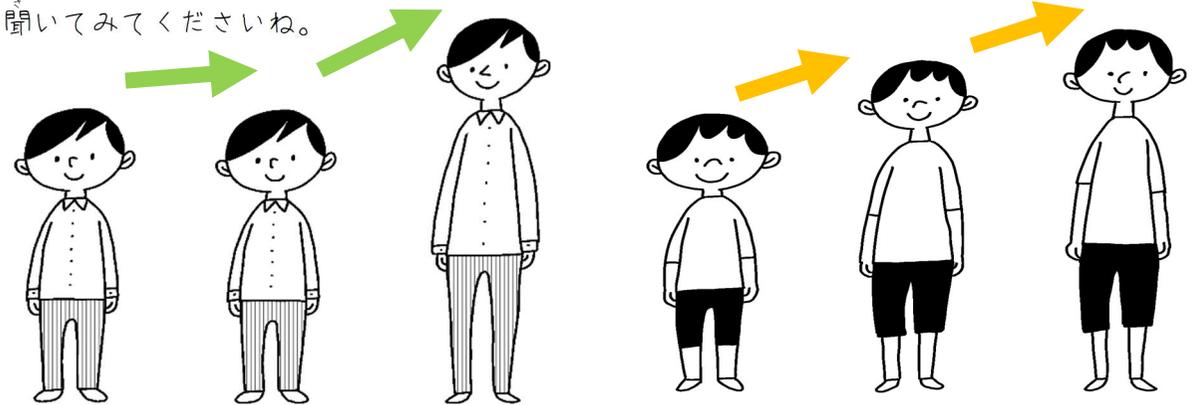


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

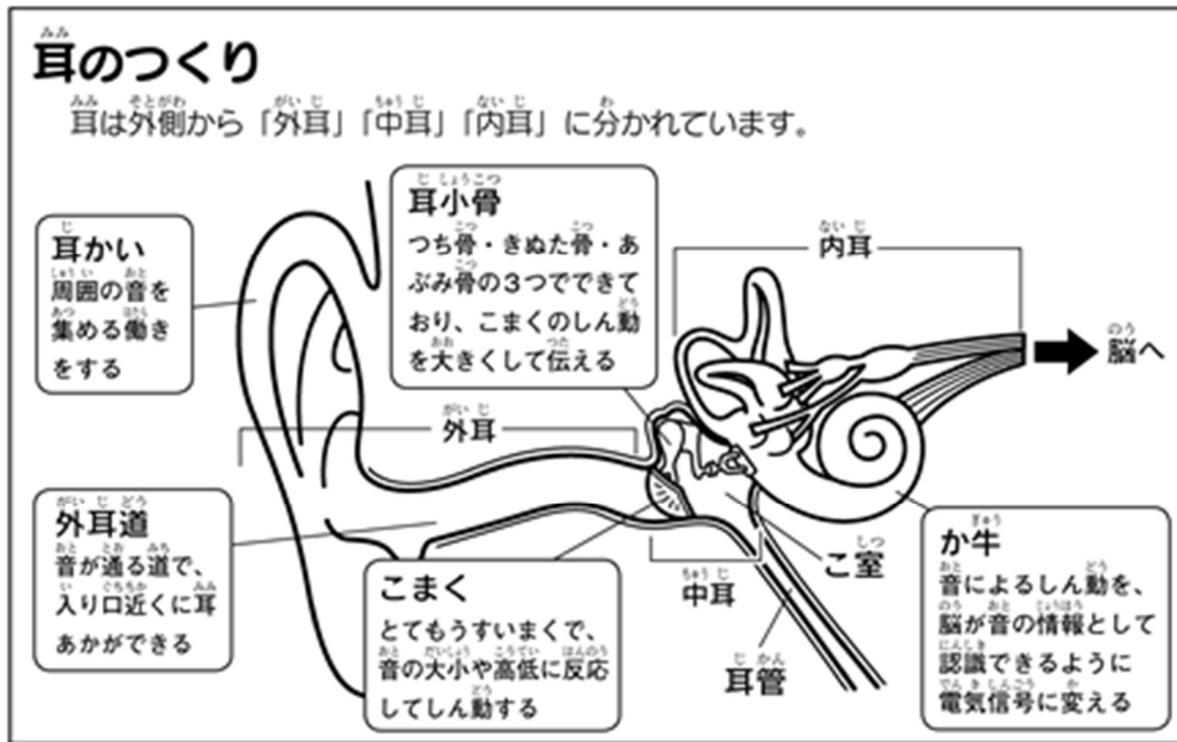
背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

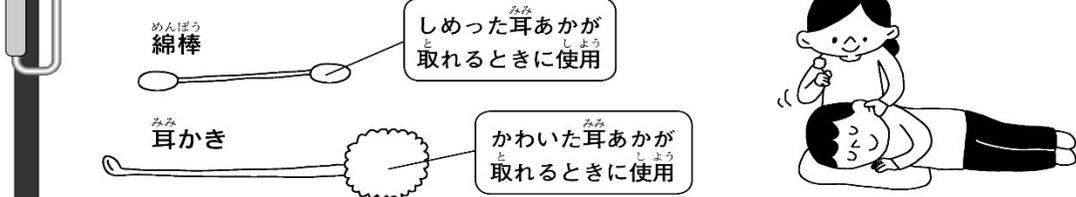
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

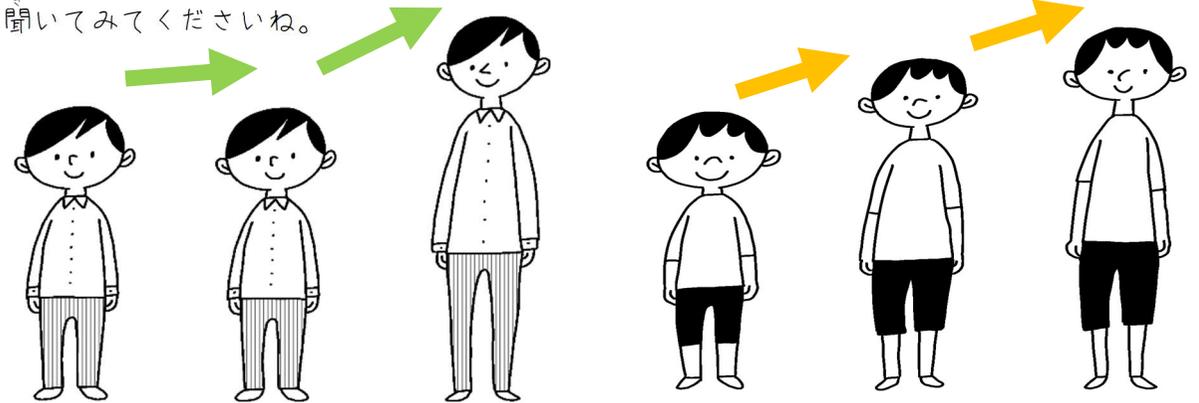
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



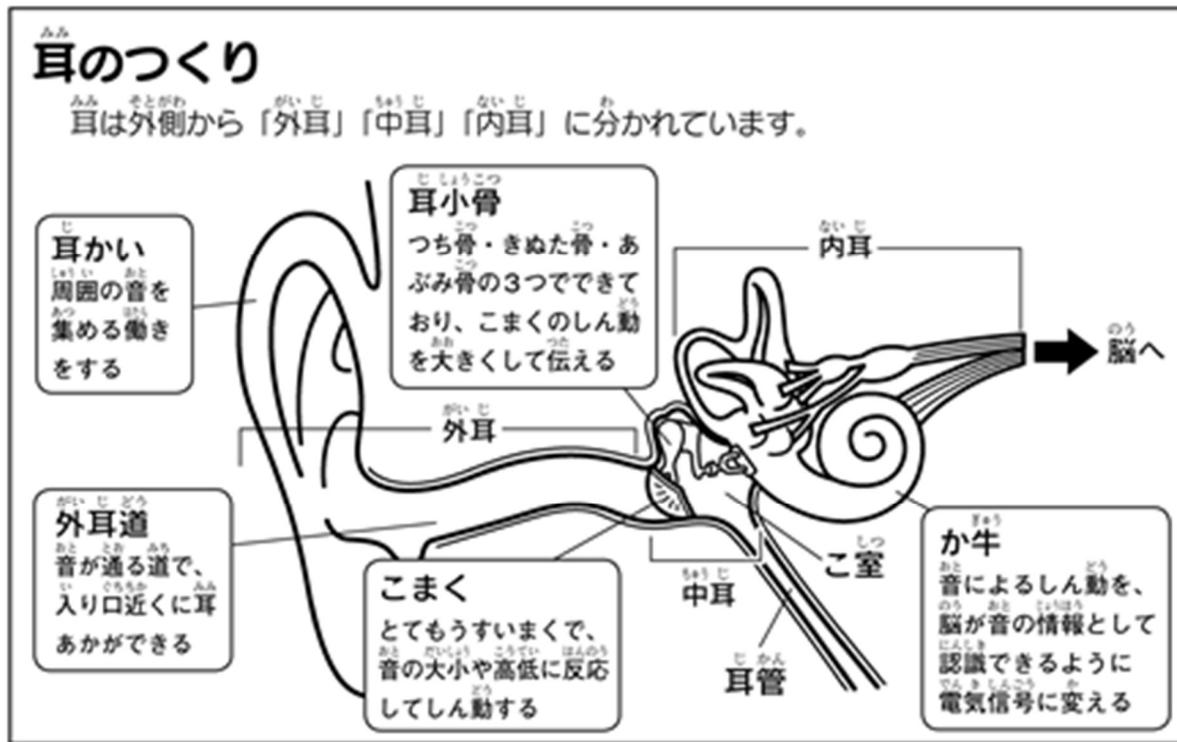
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



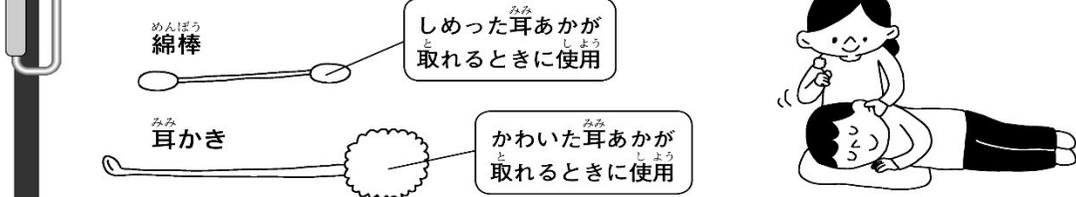
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

<p>小さな声でおしゃべり 30~40 dB (dB...音の大きさ)</p>	<p>大きな声を出す 70~80 dB</p>
---	-----------------------------

おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

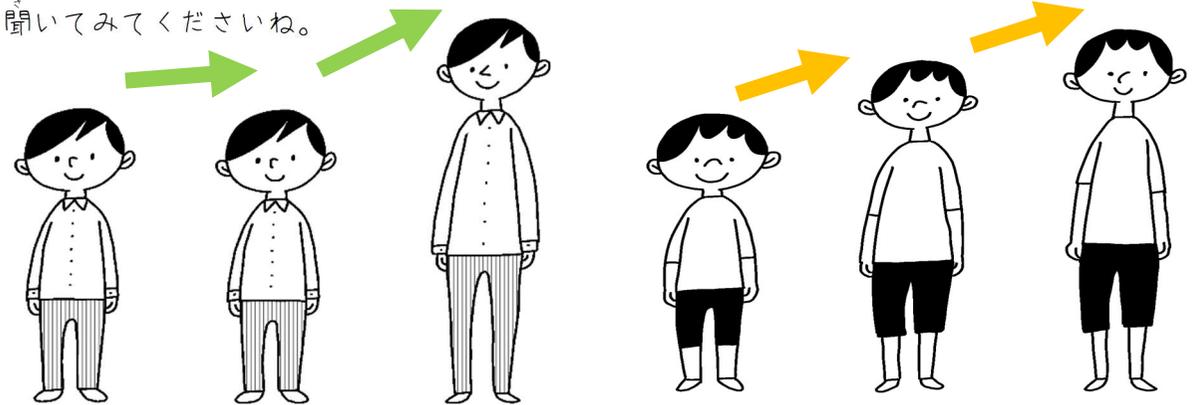
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



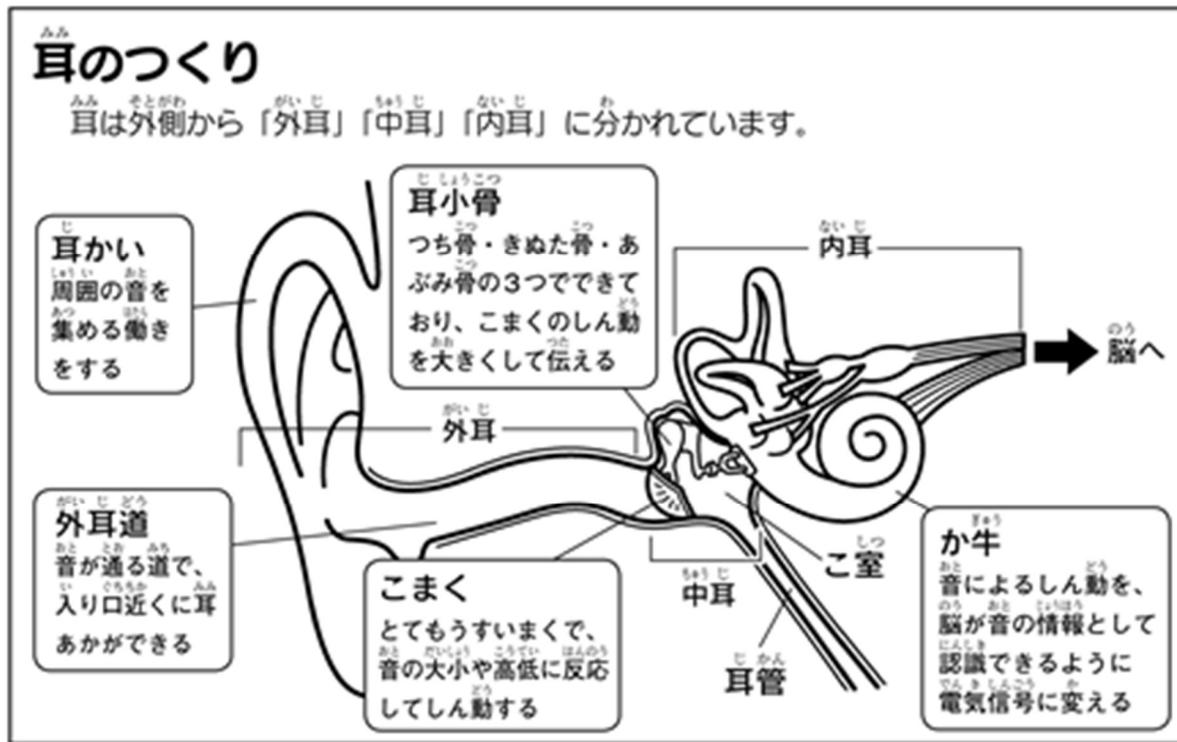
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



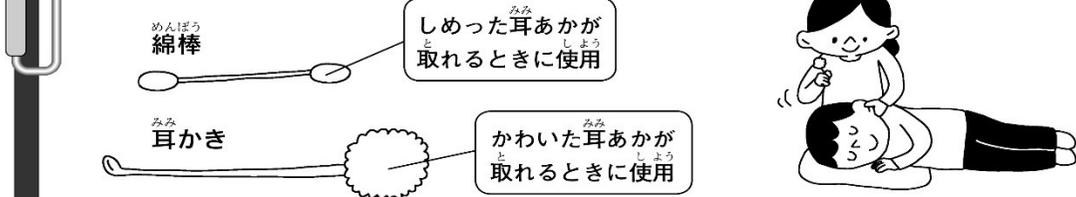
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

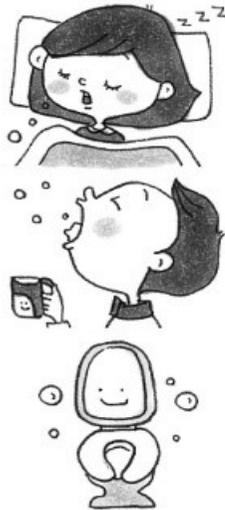
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

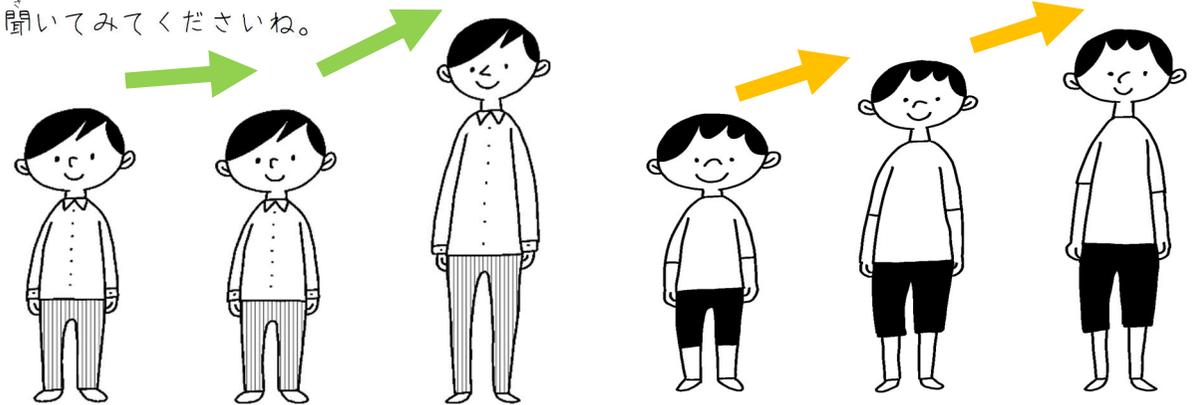
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



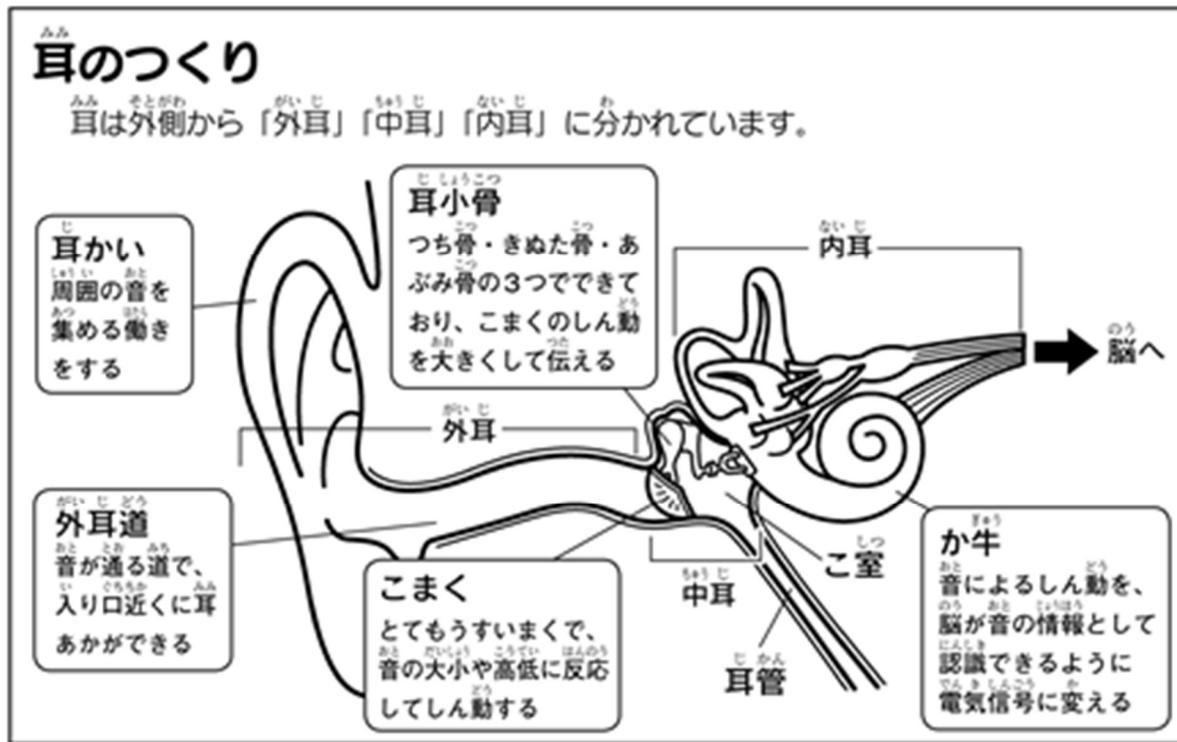
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



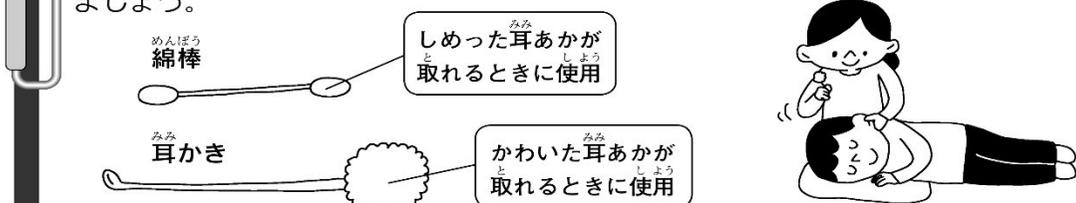
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしずかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

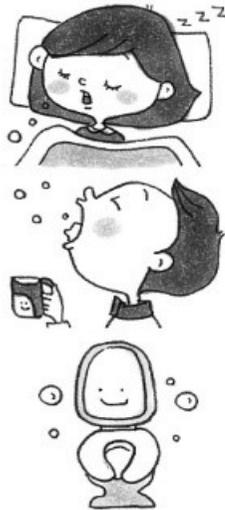
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

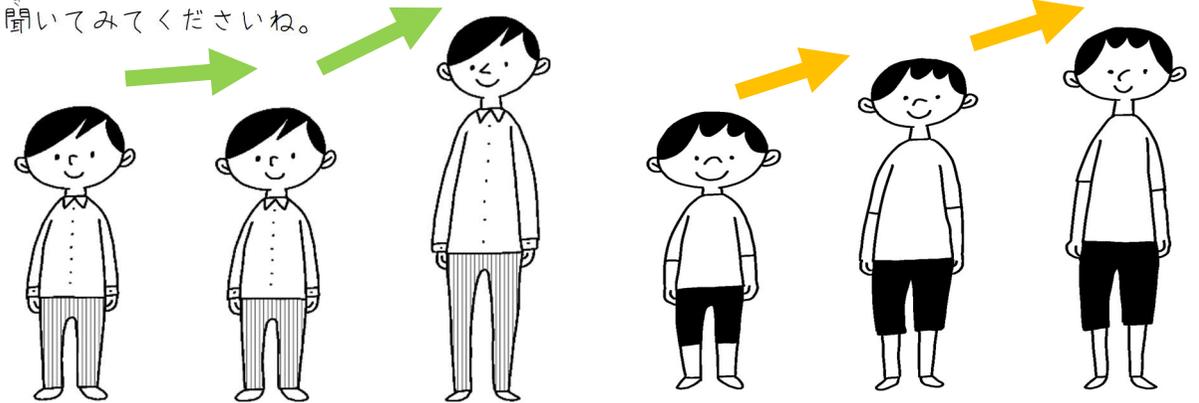
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



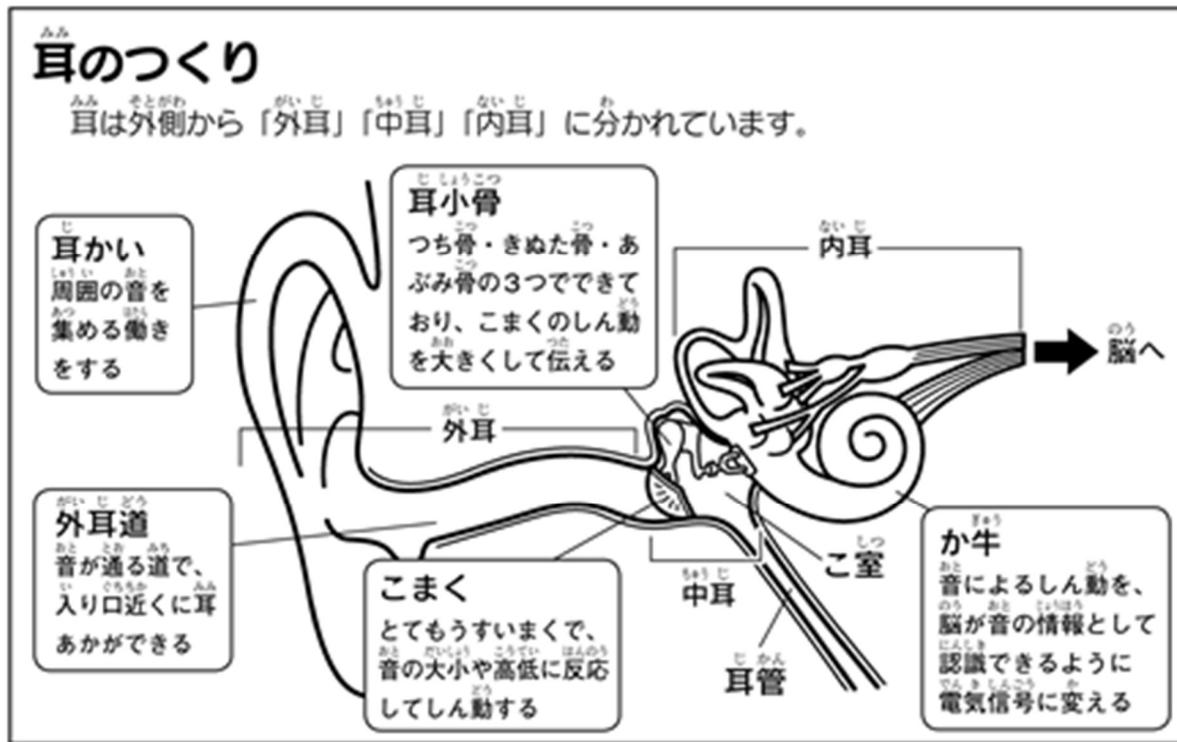
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



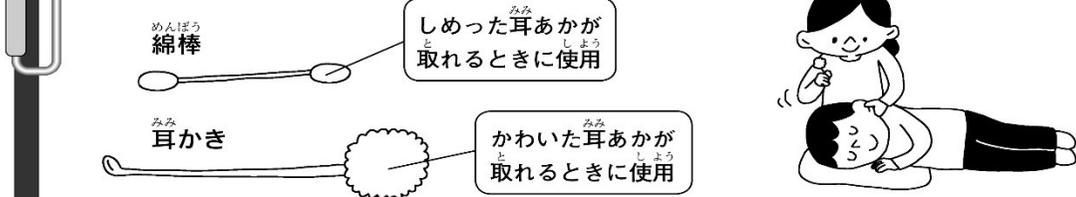
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしたしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

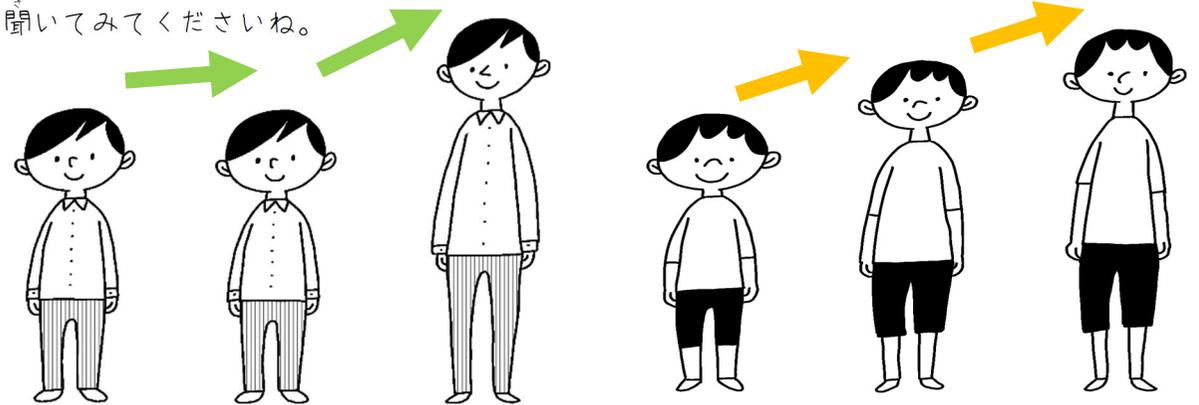
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



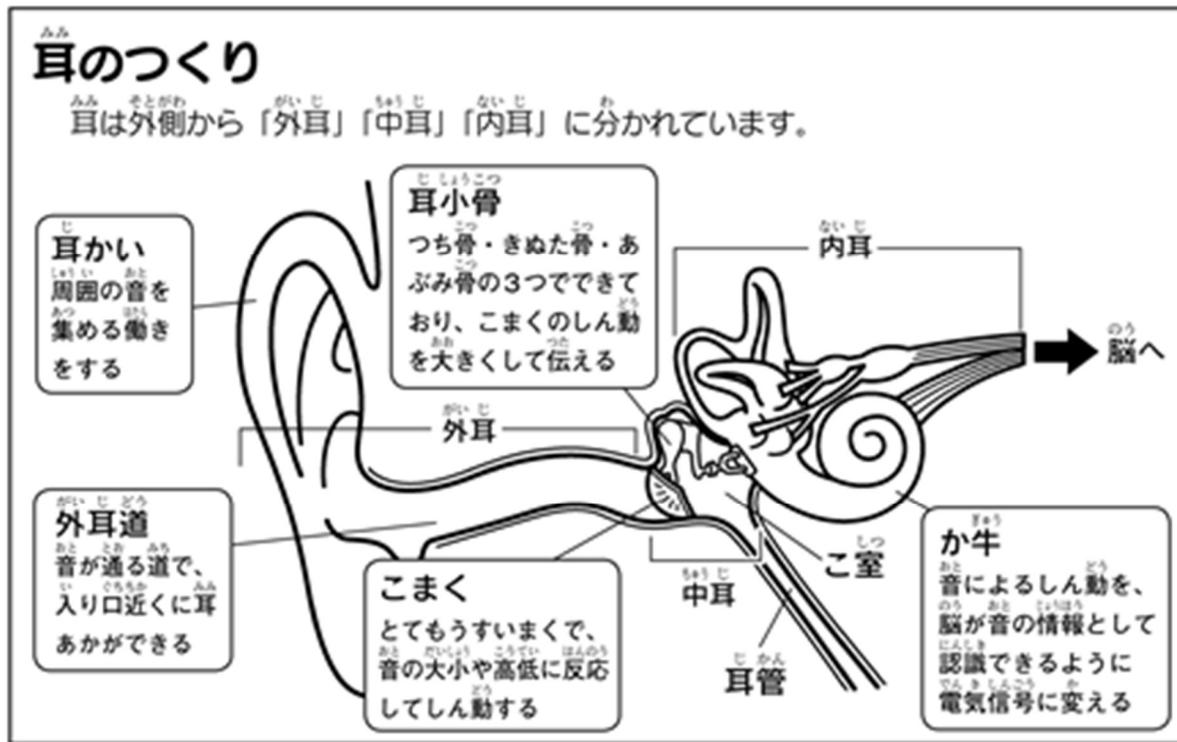
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



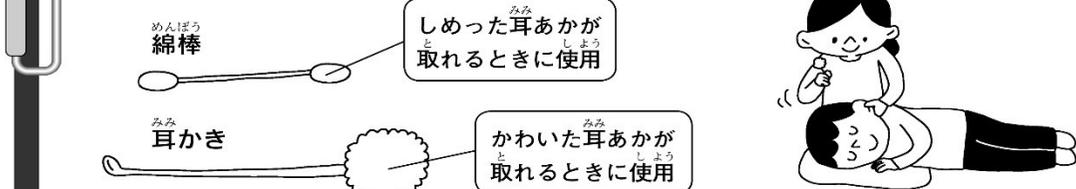
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより



令和7年3月17日
友和小学校 保健室

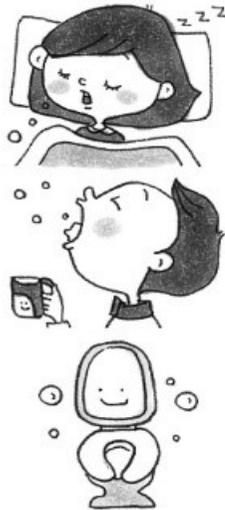
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

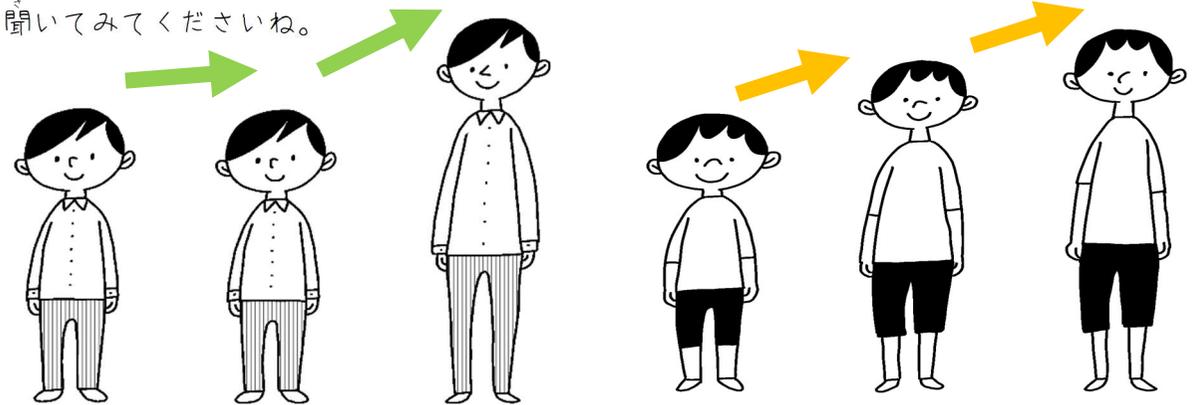
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



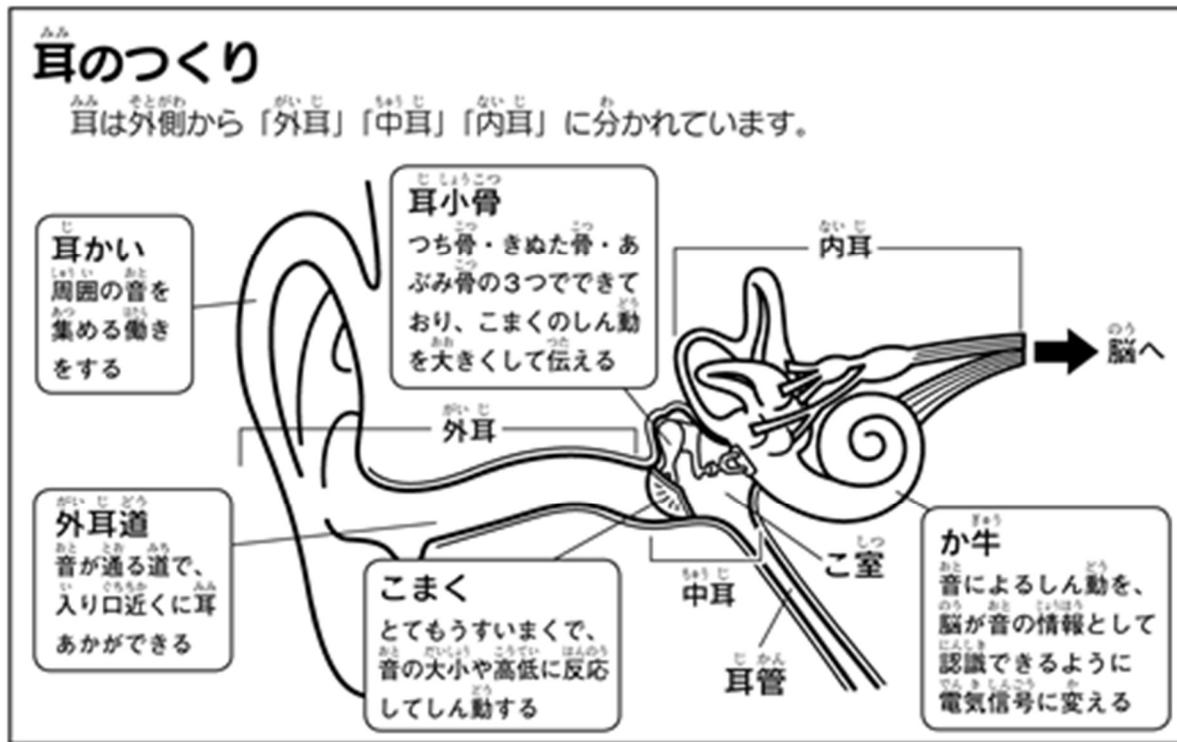
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



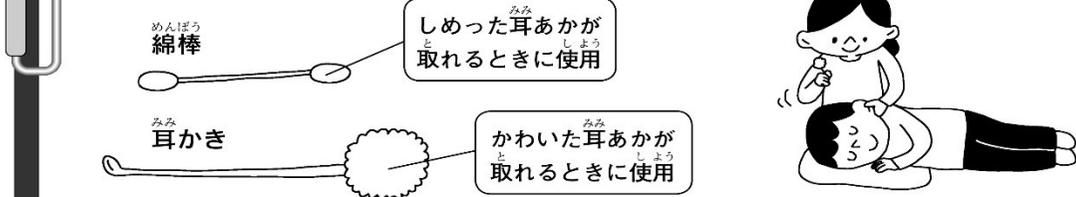
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

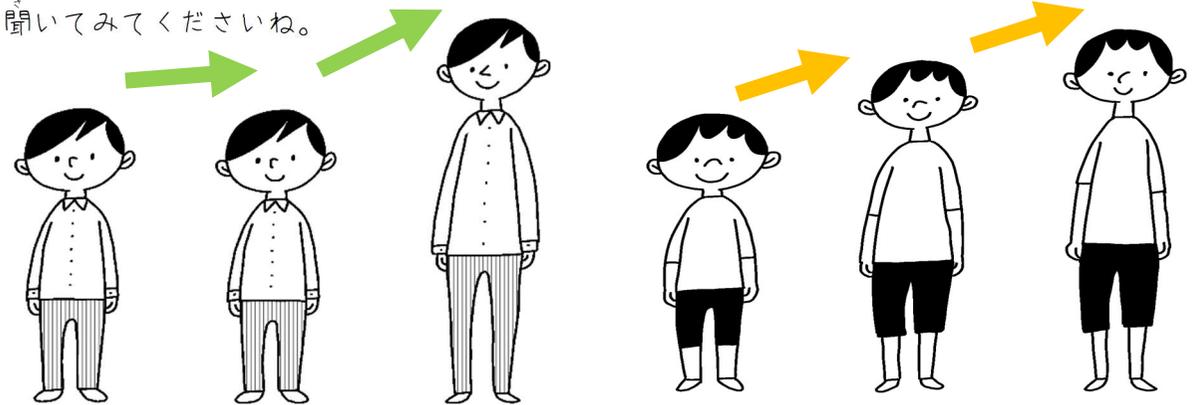
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



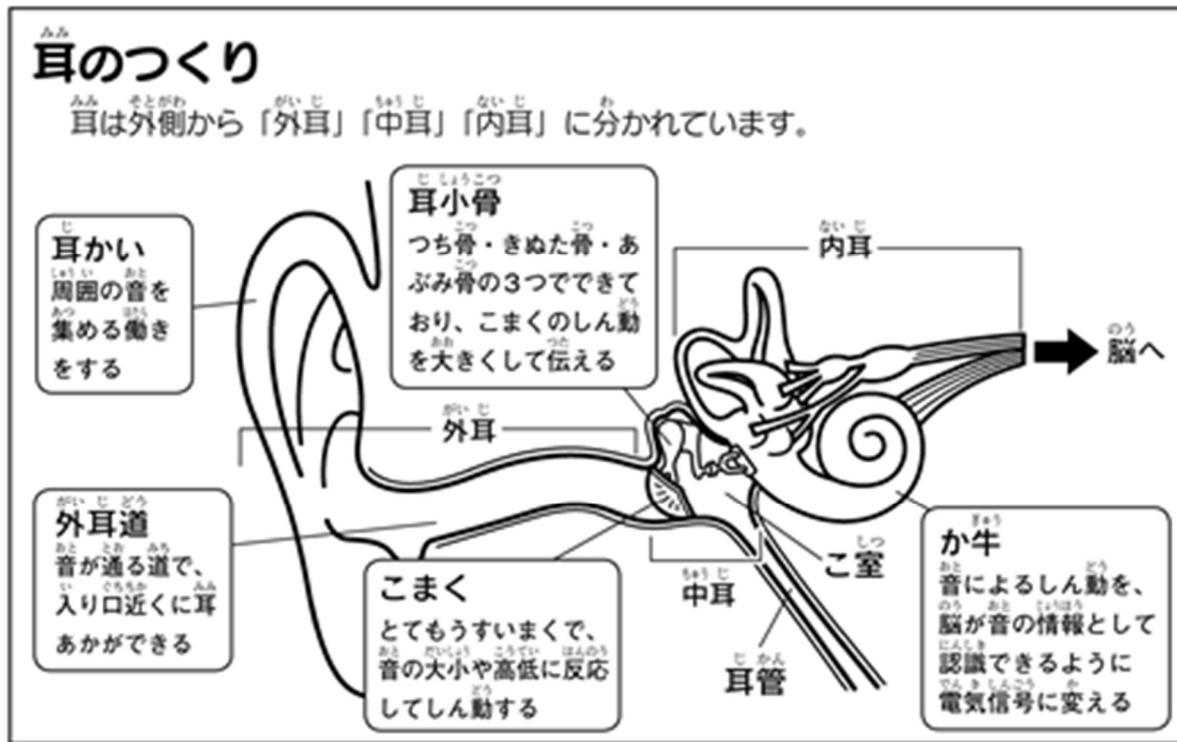
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



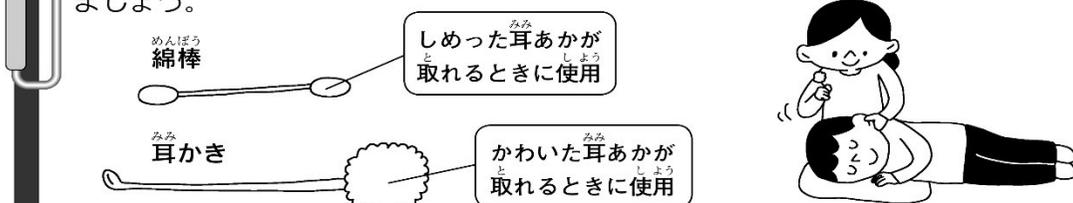
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。 □ 耳が痛い。 □ 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。 □ 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしずかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

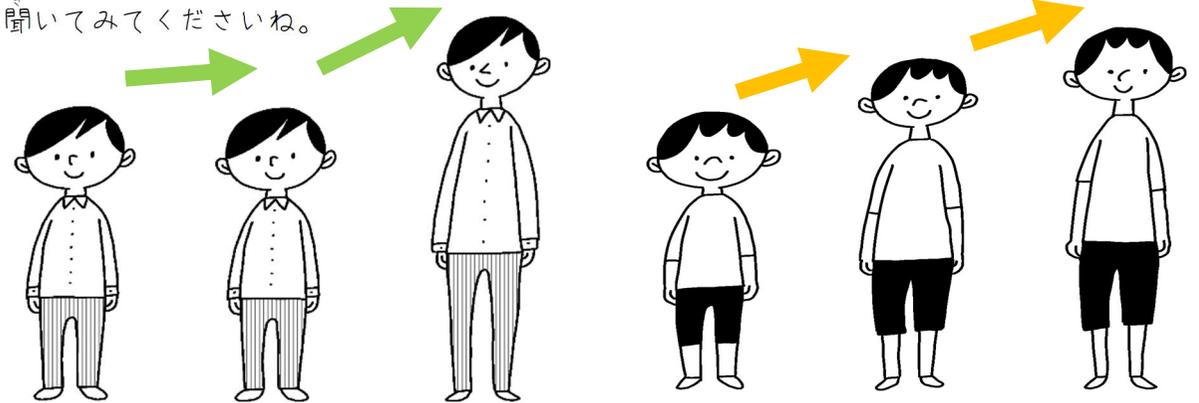
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



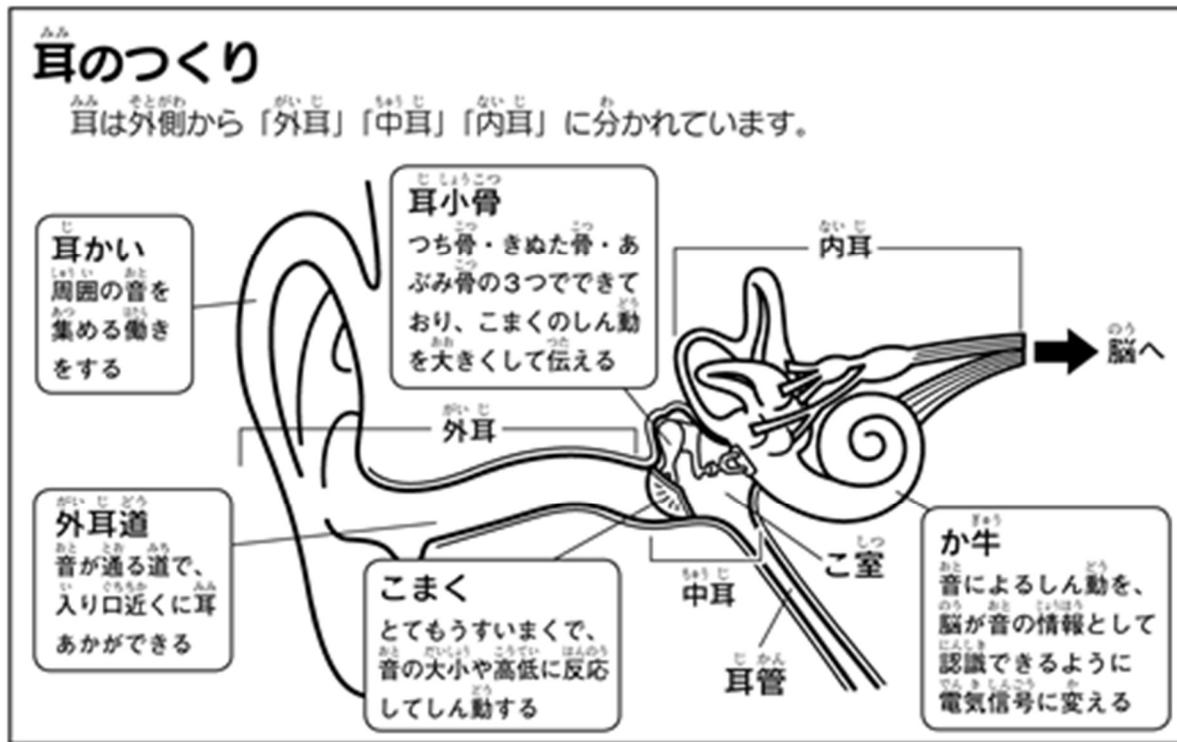
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



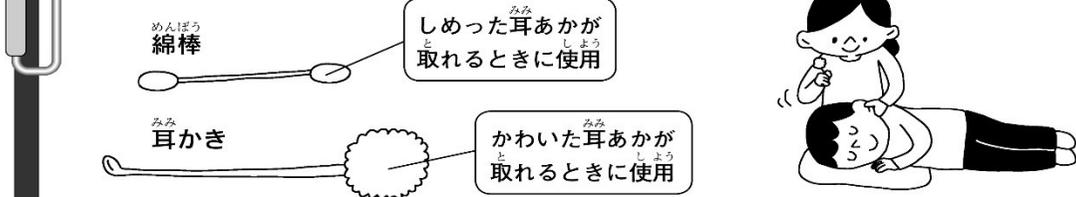
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張っていてくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

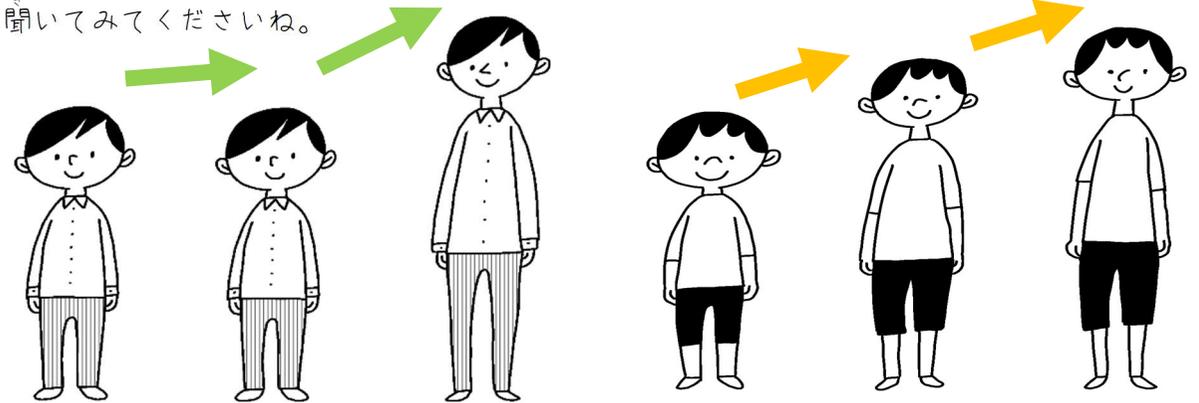
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



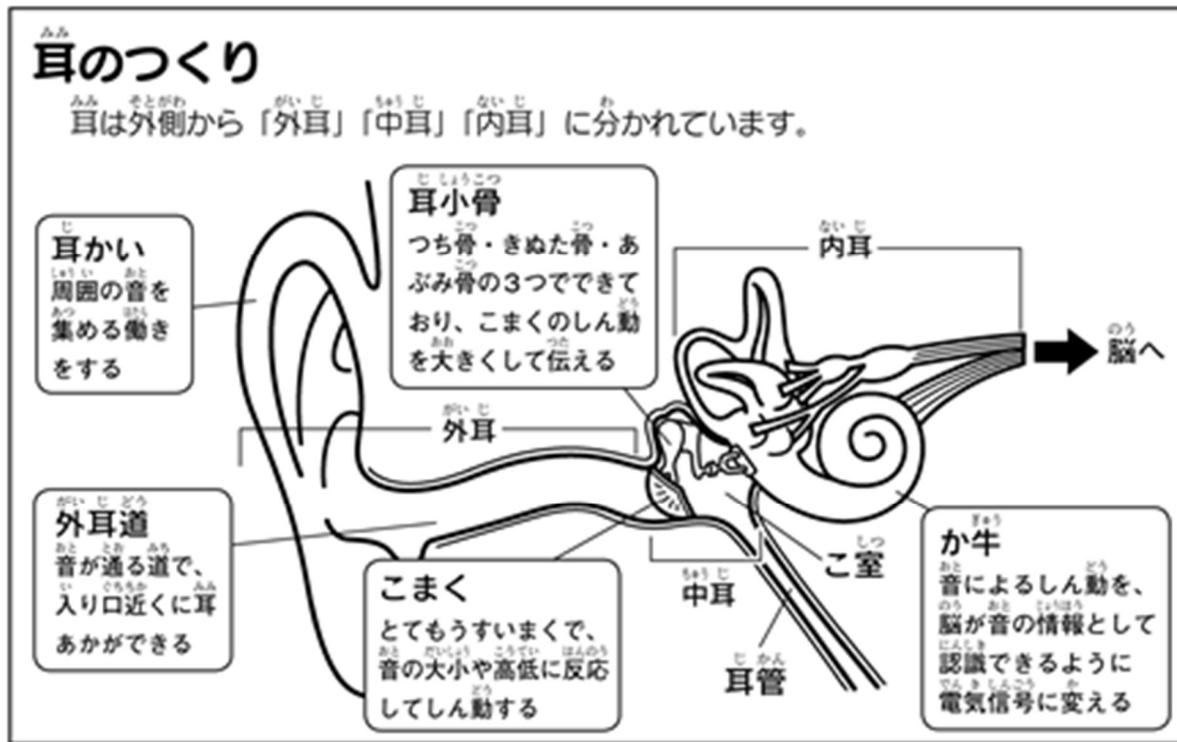
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



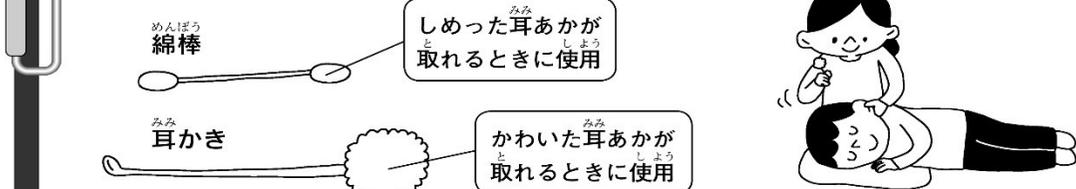
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

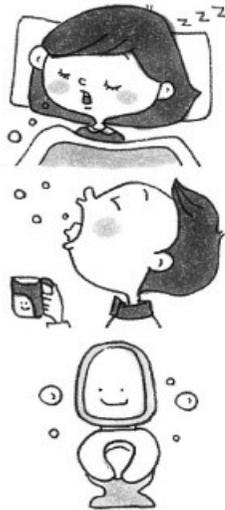
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

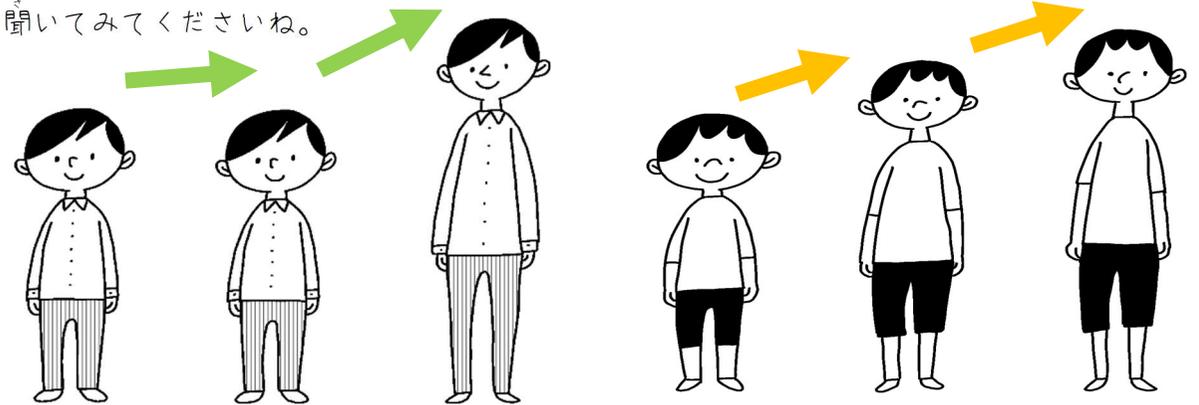
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていくことに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



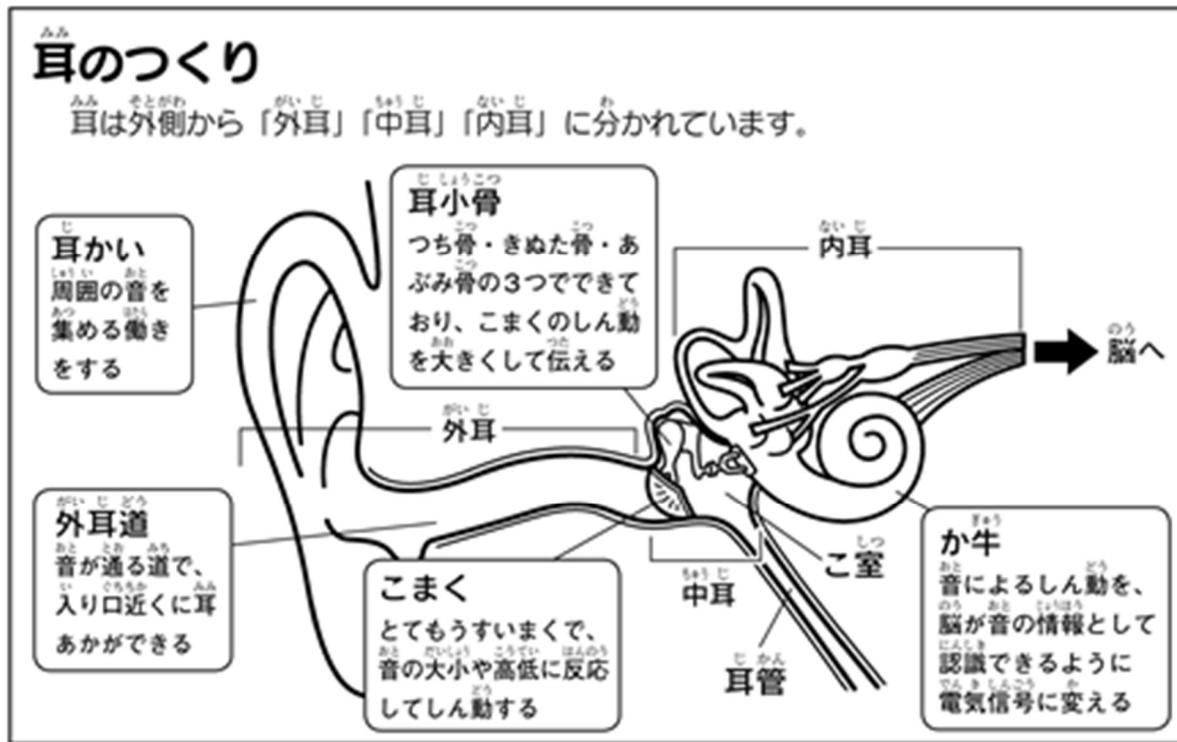
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



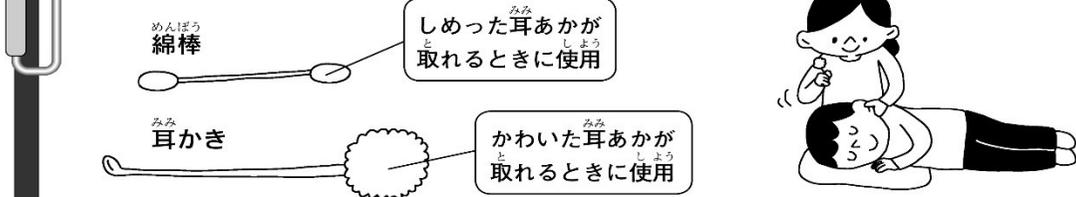
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

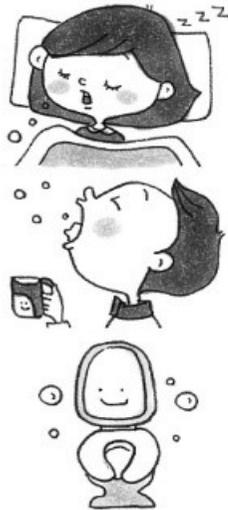
●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張って行ってくださいましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。

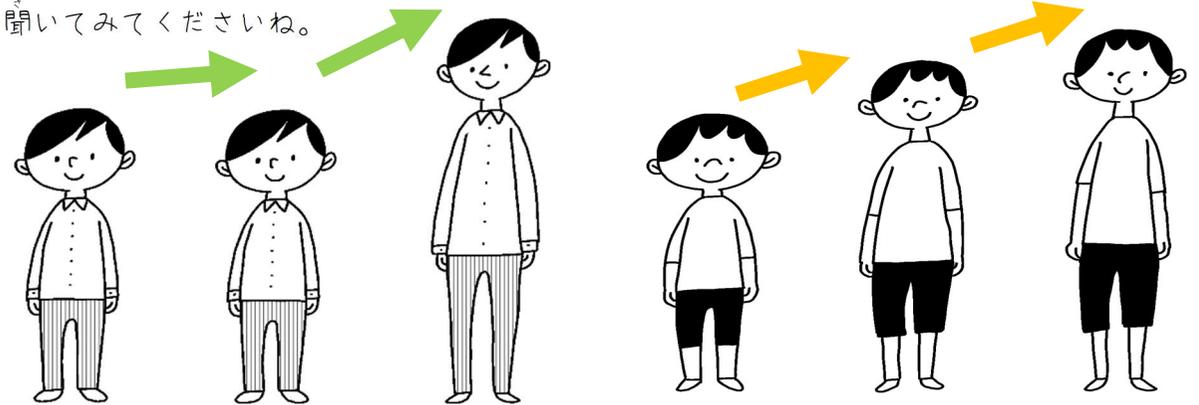


●体と心の発達について

4年生の保健では体の発育や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発育がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発育・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



おうちの人が声変わりしたのいつだろう・・・

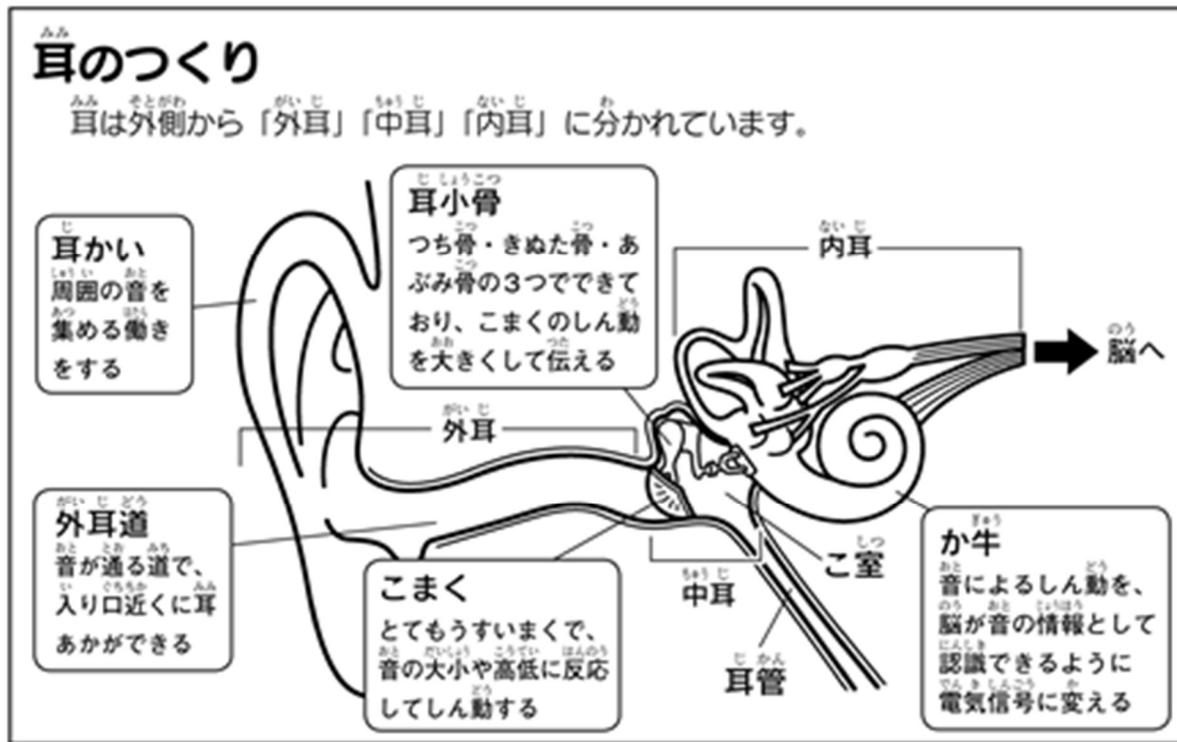
背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・

●保健室からのお願い

今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

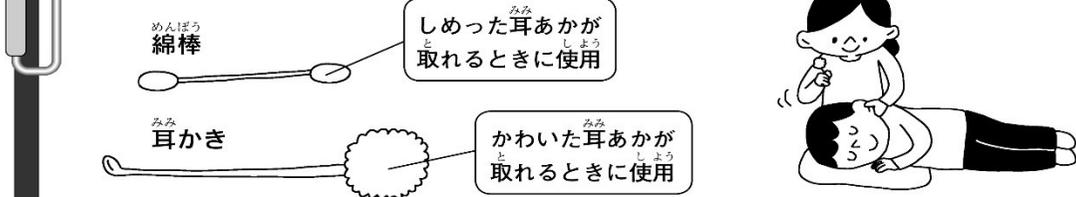
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

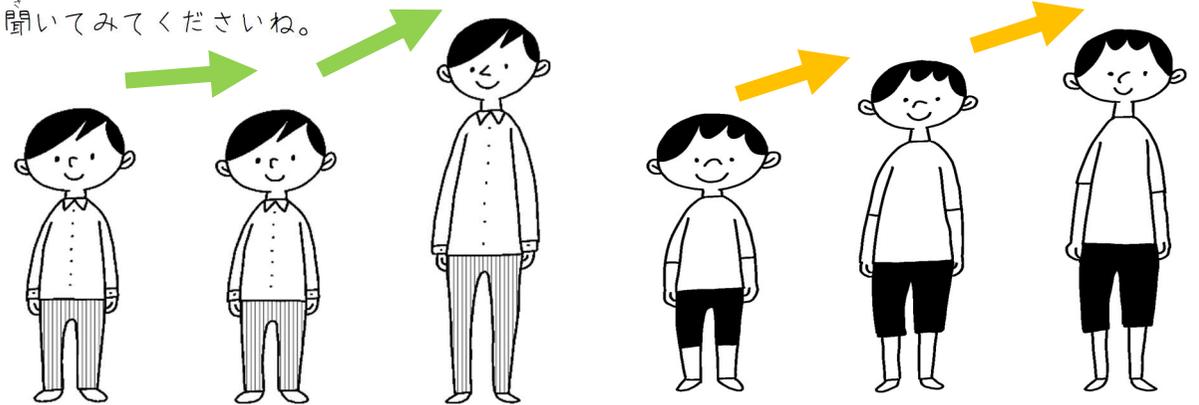
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



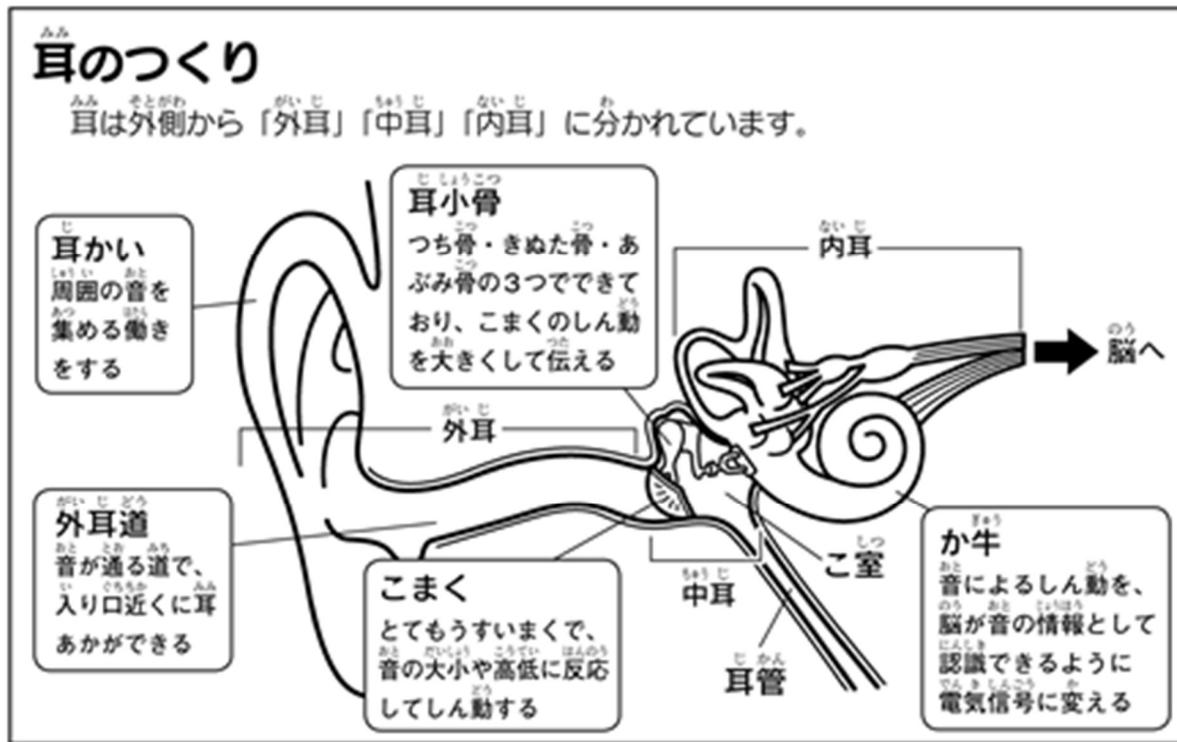
おうちの人が声変わりのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



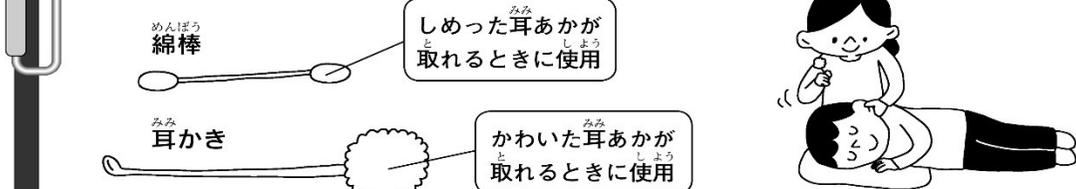
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達との耳もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

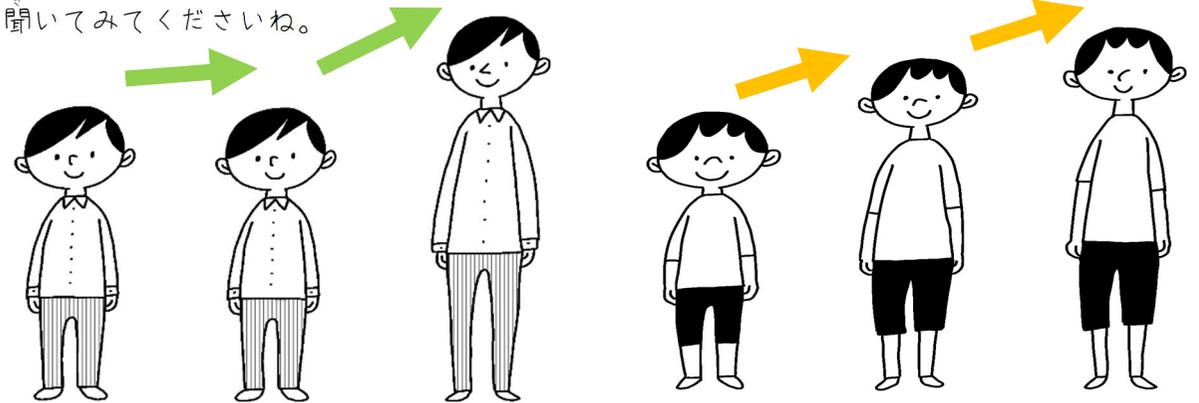
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなど思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



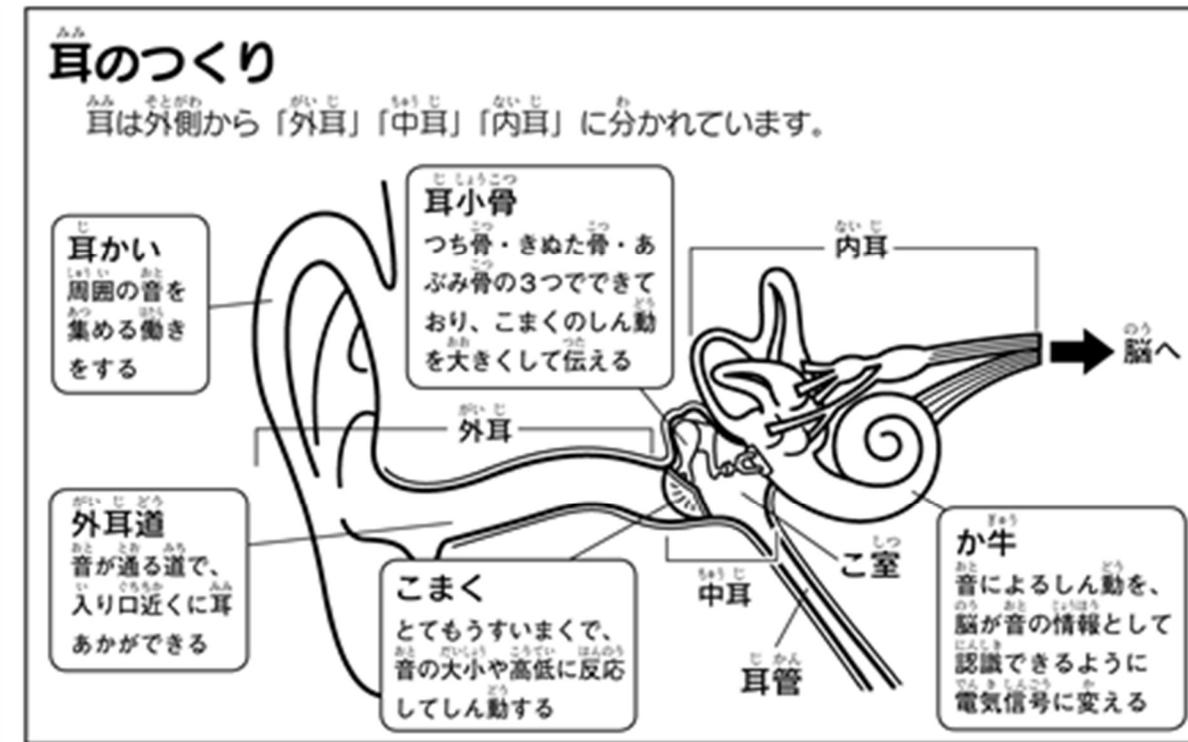
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



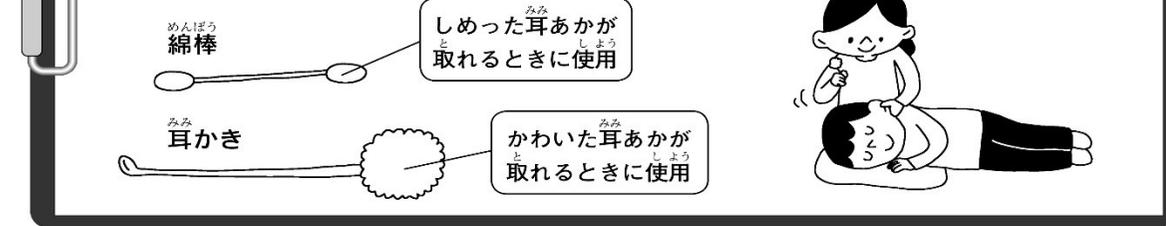
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりと、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

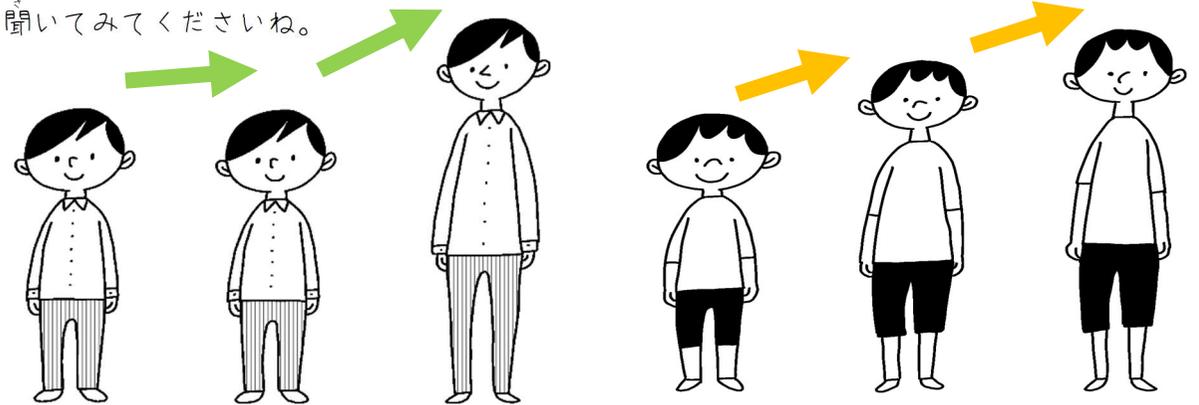
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



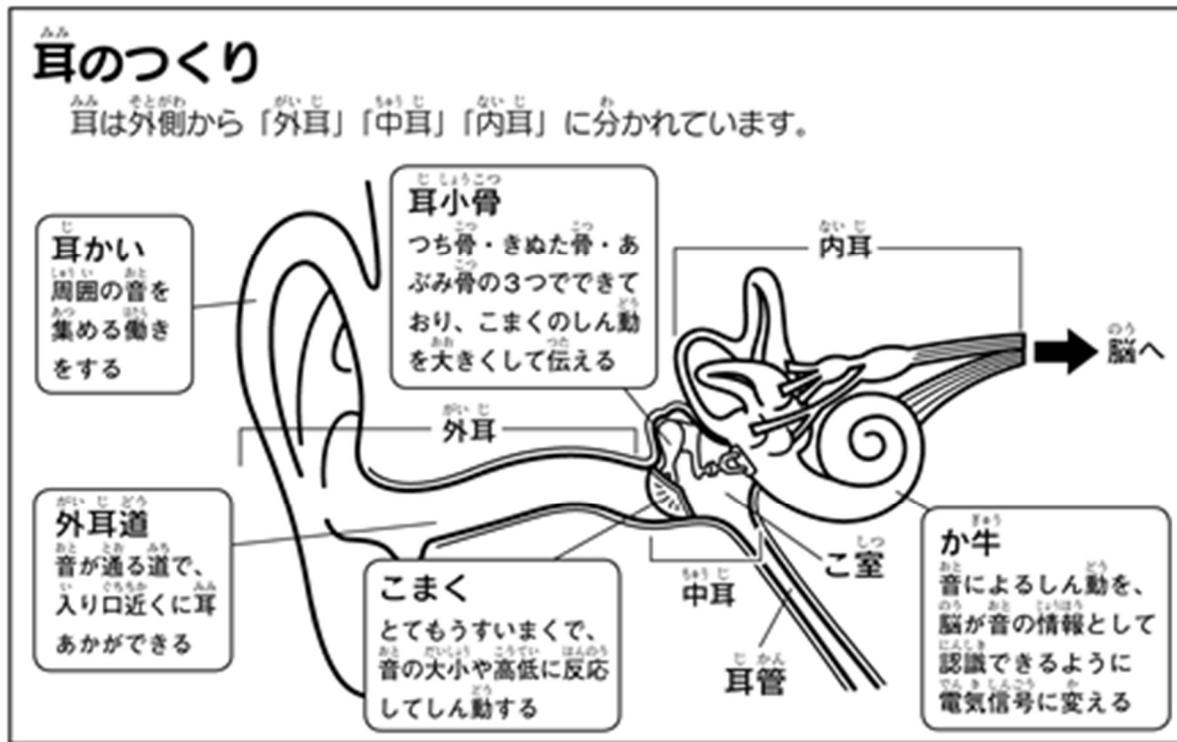
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



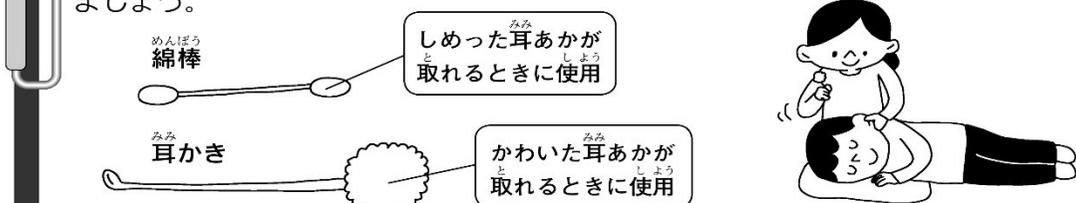
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそふだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達もとで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせた音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。



ほけんだより

令和7年3月17日
友和小学校 保健室

●あなたの1年はどうでしたか？

寒さが厳しかった冬も終わり、春の訪れを感じるようになりました。4月に始まった学年もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことやかなしかったこともあるかもしれません。体が大きくなったことと同じように、そんな色々なことがみなさんの心を大きく成長させてくれているのだと思います。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間は友和小学校のリーダーとして下級生を引っ張ってってくれましたね。ありがとう！中学校でのがんばりを心から応援しています。1年生から5年生のみなさん、もうすぐ春休みですね。心と体の充電をしっかりとし、また4月から元気にがんばりましょう！

1年間をふりかえってみよう

〈生活習慣〉

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



〈健康〉

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元気よく過ごせた。



●保健室からのお願い

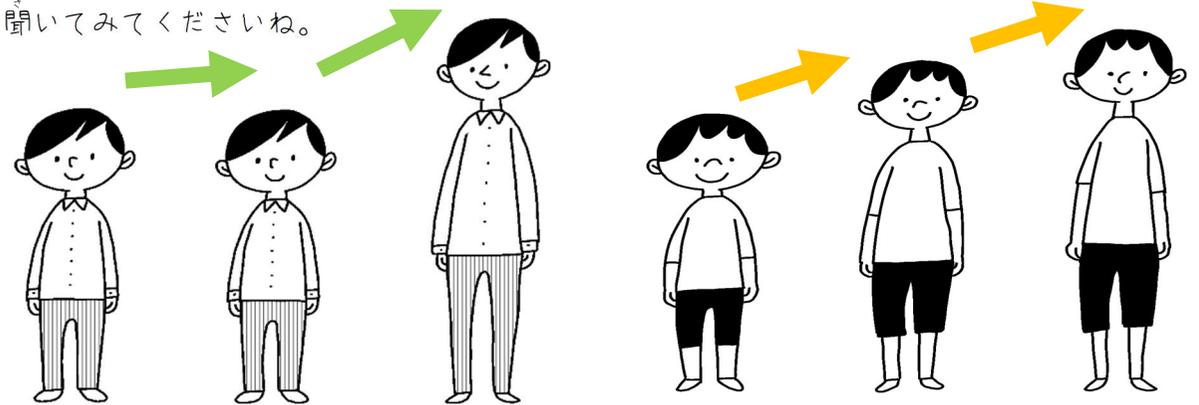
今年度の健康診断で受診の必要があった人で、まだ治療が済んでいない人や「メガネがわなくなった」「歯が痛む」などの症状がある人は、春休みのうちにみてもらいましょう。

●体と心の発達について

4年生の保健では体の発達や思春期におこる体の変化について学習します。先日4年生が、赤ちゃんの時の手形や靴の大きさと今の自分の手や靴の大きさを比べてみました。歩き始めるころの赤ちゃんの靴と今の足のサイズを比べてみると、約2倍大きくなっていました。その後、一人ひとり自分の健康手帳を見ながら、小学校に入学してからの身長伸びを計算してみました。それぞれ伸び方や伸びる時期に差はありますが、一人ひとりみんな確実に大きくなっていることに気付いたようです。身長は、特に小学校高学年ころから大きく伸びる時期を迎えます。伸び方には個人差がありますが、睡眠と運動、そして食事が大きくかかわってきます。

私たちの体は、脳から成長ホルモンが分びつされ、骨や筋肉の発達がうながされると、身長が伸びていきます。成長ホルモンは、日中に運動して、夜ぐっすり睡眠をとることで多く分びつされます。さらに、朝・昼・晩に栄養バランスの良い食事をとることも、骨や筋肉が発達するのにとても大事です。

また、思春期の体の変化について学習することは、少し照れくさかったり、はずかしいなと思うかもしれませんが、これから先、自分の心や体がどのように変化していくか知ることはとても大事なことです。心と体の発達・発達には個人差があります。自分はもちろん周りの人を比べず、自分のスピードですこやかに成長してほしいなと思います。そしてぜひ、みなさんにとって一番身近な先輩であるおうちの人に、思春期時代の様子について聞いてみてくださいね。



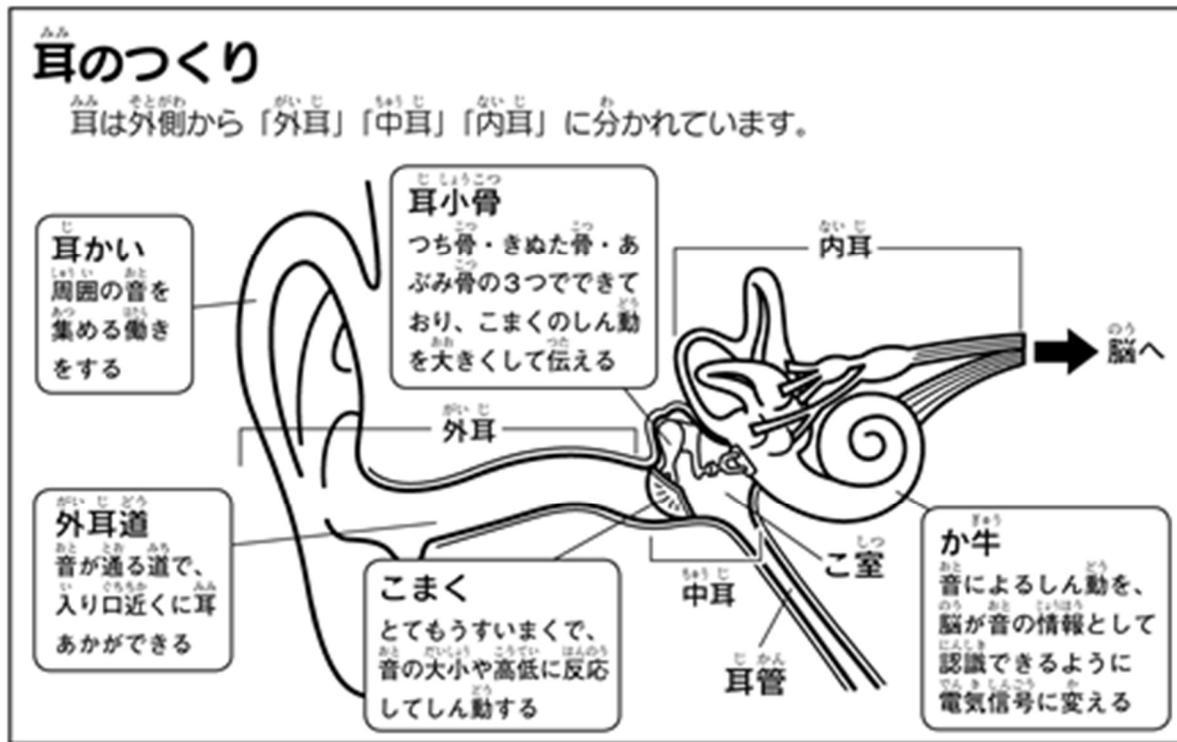
おうちの人が声変わったのいつだろう・・・

背がぐ〜んと伸びた時期はいつだったのかな・・・



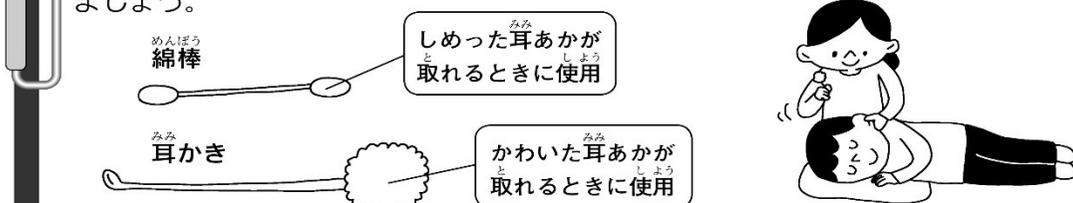
● 耳の健康について考えよう！

今月は耳の健康について考えてみましょう。耳は眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、ずっと働き続けています。だからこそだんからいたわってあげたいものです。たとえば友達のもともで大きな声をあげたり、大きな音で音楽をきいたり、テレビをみたりしていませんか？また、鼻をかむときに強くかんでいませんか？これらは耳をいためてしまう行為です。また、耳そうじをするときには、めんぼうを使って、耳の入り口付近をやさしくふきとるようにしましょう。そうじのしすぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。



● 耳そうじをするときは

かわいた耳あかは耳かきで取り、しめった耳あかは綿棒でぬぐうとよいでしょう。耳あかは耳の穴の入り口1 cm くらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。



● 耳からの黄色信号！？

あてはまることがないかチェックしてみよう。

- 耳がかゆい。
- 耳が痛い。
- 耳鳴りがする。
- 耳の中がジクジクしている。
- 聞き間違いが多い。
- 耳がふさがっているような感じがする。
- 聞こえにくい時がある。

症状が続く場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



● その声 まわりの人は・・・

小さな声でおしゃべり
30~40 dB



大きな声を出す
70~80 dB



おしゃべりしている本人はしづかなつもりでも、まわりの人は気になって集中できないことがあります。

本人は楽しくおしゃべりしているつもりでも、まわりの人はびっくりしたり不快に感じることもあります。

まわりの状況に合わせて音のマナーを大切に・・・

● 耳をいたわってあげましょう！

アラームの音、テレビの音やゲームの音など、同じ音ばかり聞いていると、ちょっとしんどいと思う時がありませんか？たまには電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞き、「耳」をいたわり、リラックスさせてあげましょう。もうすぐ春休みです。新しい学年がスタートする前に、疲れた耳もぜひゆっくり癒してあげてくださいね。

